КАК ОТБИТЬ ЧУЖУЮ ЖЕНЩИНУ

СТР. 74

МАРТ
2013

Men's Health

УКРАИНА

КТО КОГО?
БРЮС ЛИ VS МАЙК ТАЙСОН

И ЕЩЕ ЧЕТЫРЕ ВЕЛИКИХ БОЙЦА НА МН-РИНГЕ

ОРГАНИЗМ

ГОРМОН И Я
ТЕСТОСТЕРОН ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ
5 СМЕРТЕЛЬНЫХ СПОСОБОВ ОТКОСИТЬ ОТ АРМИИ

ЭПОХА ВЕЛИКИХ ВСКРЫТИЙ
ИСТОРИЯ АНАТОМИЧЕСКИХ ТЕАТРОВ I СМОТРИ СТР. 90

ЗАВТРАК НА ОБЕД
8 НОВЫХ РЕЦЕПТОВ С ЯЙЦАМИ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
АДАМ ЛЕВИН
Фронтмен Maroon 5, йог

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
13003
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

БОНУС ЧТО УГРОЖАЕТ ТВОЕМУ КОМПЬЮТЕРУ В 2013 ГОДУ

03.13

Men'sHealth

48
ОБЕИМИ НОГАМИ ЗА СЕКС

НА ОБЛОЖКЕ

74
КАК ОТБИТЬ ЧУЖУЮ ЖЕНЩИНУ
Мы научим тебя плохому

108
КТО КОГО?
4 воображаемых боя, 4 реальные тренировки

68
ГОРМОН И Я
Тестостерон для чайников

58
ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ
5 смертельных способов откосить от армии

90
ЭПОХА ВЕЛИКИХ ВСКРЫТИЙ
История анатомических театров

138
ЧТО УГРОЖАЕТ ТВОЕМУ КОМПЬЮТЕРУ В 2013 ГОДУ

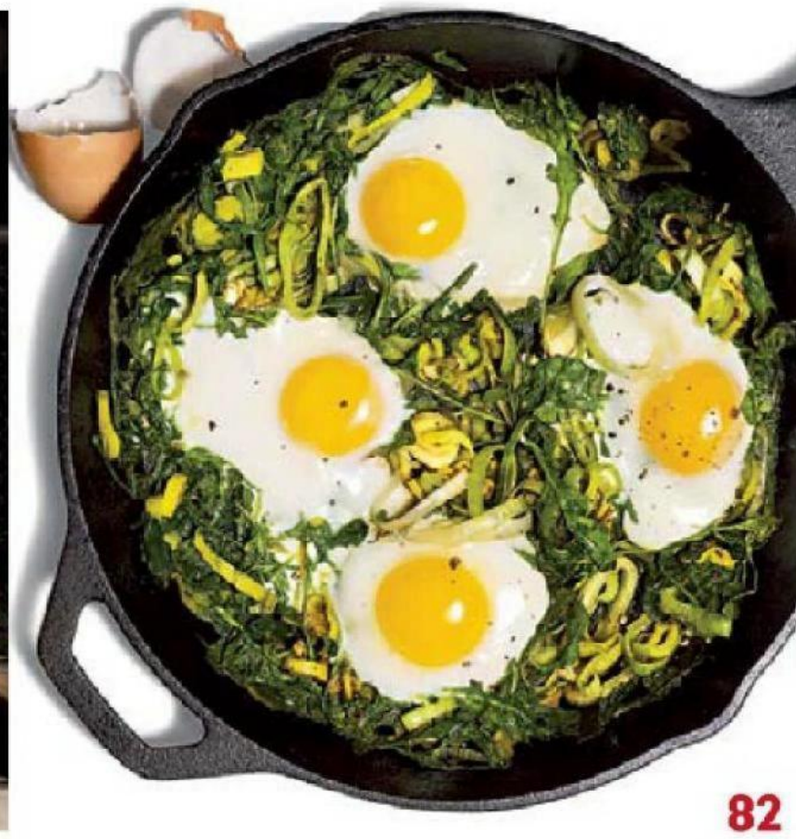
82
ЗАВТРАК НА ОБЕД
8 новых рецептов с яйцами

62
АДАМ ЛЕВИН
Как йога жить и творить помогает

на обложке:
АДАМ ЛЕВИН

фотограф:
TURE LILLEGRAVEN

03.13 Men's Health



ЭКСТРА

СПОРТ

42 Твое добавленное время
Секреты долголетия футболистов

РАЦИОН

46 Салатное отношение
Самодельные соусы для разных блюд

СЕКС

48 Связанные с одной целью
Когда цель — секс без брака

ЗНАНИЕ

50 Забрось Сеть подальше
Проверь, не стал ли ты интернет-маньяком

СТРЕСС

54 Щит и речь
Научись разрешать конфликты словами

ЖИЗНЬ

56 Для тех, у кого маленький
Краткий курс молодого отца

В НОМЕРЕ

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

102 Рог-легенда
С ружьем и добрыми намерениями — за носорогом

СПОРТ

96 Игры классиков
Здоровье и искусство сочетаются

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.

128 Твоя грудь в твоих руках
Рецепт могучего торса

GTS

ГАРДЕРОБ

130 Щеглы прилетели
Сезонное изменение одежды

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

136 Скреби и радуйся
...и не забудь побрызгать

ЖЕЛЕЗО

143 Новое железо

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

12 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
14 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
16 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
40 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
134 ГДЕ КУПИТЬ?
144 ПРОМО
146 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Men'sHealth

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор
Ярослав Руденко
Зам. главного редактора
Дмитрий Куц
Дизайн
Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Маргарита Скомрова,
Ксения Лесничая,
Роман Зубарев,
Наталья Стрильчук,
Наталья Волк

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Директор по рекламе
Елена Петрова
Продажа рекламы
Анастасия Бондарович,
Татьяна Бортник
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Андрей Рудой
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман
Подписка Юлия Мартыненко
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Харри-Пекка Кауконен,
Хайке Розенер

RODALE INTERNATIONAL

ROBERT NOVICK
SENIOR VICE PRESIDENT,
RODALE INTERNATIONAL

Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director,
Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director,
Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer

Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Executive Director,
Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Business Development & Marketing Director
Angela Kim
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator,
Business Development & Marketing
Dana Rich

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Ian Cockerill
BRAZIL Alfredo Seligman
BULGARIA Vladimir Konstantinov
CHINA Zhou Song
CROATIA Robert Frkovic
FRANCE Michel Birnbaum
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
HUNGARY Mate Pasztor
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Gareth Cors
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Peter Pilar
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Mihai Ghiduc
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Raymond Goh
SOUTH AFRICA Jason Brown
SPAIN Jordi Martinez
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Fatih Büyükbayrak
UNITED KINGDOM Toby Wiseman
USA Bill Phillips
LATIN AMERICA Francisco Cuevas
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

SanomaMedia

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины (Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 13.02.2013 г.
Допечатная подготовка: Diyes:
Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 19, 22, 23, 27, 29, 33, 37, 45, 51, 61, 88, 89, 95, 101, 107, 127, 144, 147, 148.

НИ О ЧЕМ

ЗНАЛ ЛИ ТЫ о том, что на аукционе в Макао в 2007 году 1,5-килограммовый белый трюфель был куплен за $330 000? Слышал ли, что у разменявшей 8-й десяток американки Линды Вульф было 23 официальных мужа (последовательно, а не одновременно!)? Или что Франсиско Варальо — аргентинский участник первого ЧМ по футболу (1930 год) — покинул мир в 2010 году в возрасте 100 лет?

Даже если да, не думаю, что в знании этих фактов есть какой-то прок, чего не скажешь об информации, которую ты обнаружишь в остальных материалах этого номера. Так что вперед, скорее переворачивай страницу!

ЦЕЗАРЬ
ТАК НАЗВАЛ НОВЫЙ САЛАТ АМЕРИКАНСКИЙ ПОВАР ЦЕЗАРЬ КАРДИНИ, СВАРГАНИВШИЙ ЕГО ИЗ ОТХОДОВ ОБЕДА В ЧЕСТЬ ДНЯ НЕЗАВИСИМОСТИ США В 1920 ГОДУ. КАК СДЕЛАТЬ ЭТО БЛЮДО — СМОТРИ НА СТР. 46

7 ФАКТОВ, НЕ ВОШЕДШИХ В СТАТЬИ ЭТОГО НОМЕРА

16,2 г чистого белка содержится в 100 г яичного желтка. В белке протеина меньше — 11,1 г. Как разнообразить свое яичное меню — пишем на СТР. 82

65 000 половых актов в минуту совершается на планете. Как уговорить женщину на секс без обязательств — учим на СТР. 48

200 человек может поместиться в парилке крупнейшей в мире дровяной сауны в финской военно-морской школе Merisotakoulu. Выбираем между сауной и баней — на СТР. 36

1430 сгибаний на пресс за полчаса совершил грузин Зураб Звиадаури, установив тем самым мировой рекорд. Другой способ добиться кубиков на животе — ищи на СТР. 32

Атлант — так называется твой первый шейный позвонок. Об Андреасе Везалии, давшем ему имя, и о других героических анатомах древности — читай на СТР. 90

Один процент в год — скорость снижения уровня тестостерона в организме мужчины после 35 лет. Как быть — смотри на СТР. 68

БИТВА СО ВРЕМЕНЕМ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Постарался вспомнить, когда я последний раз воплощал задуманное или вовремя приходил куда-то, — и не смог. Совершенно не пойму, в чем дело. МН каждый месяц прочитываю от корки до корки, веду относительно здоровый и абсолютно трезвый образ жизни, вроде как все успеваю — и в то же время не могу отделаться от чувства, что всюду опаздываю. Кто виноват — дело ясное, но каким будет ответ на вопрос "что делать?"?

ИВАН Д.

МН: Попробуй полюбить свое время, ну или хотя бы взять ситуацию под контроль. Надеемся, наш подарок, Luminox Navy Seal Colormark 3057 Whiteout, тебе в этом поможет. Недаром швейцарские высоко защищенные часы с тритиевой подсветкой Luminox пользуются заслуженным уважением у военных и любителей экстремальных видов спорта.

НА ИЗНОС

Ну почему у вас все тренировки рассчитаны на офисных работников, у которых график 9–18, сб-вс выходные и все праздничные дни — тоже? У них есть возможность посещать тренажерные залы, бассейны и т.д. Как быть всей остальной аудитории, представителям рабочих профессий — строителям, грузчикам, водителям и пр.? Просто это такие специальности, которые требуют значительной физической нагрузки, и после рабочего дня сил остается очень мало. Я сам вкалываю на двух работах (пожарным и разнорабочим на стройке), желание заниматься есть, и я занимаюсь, но иногда просто не хватает сил...

Надеюсь, это письмо дойдет до вашей редакции.

ДИМЫЧ, КИЕВ

МН: Дима, мы преклоняемся перед твоей стойкостью, но до нас не совсем дошло, зачем человеку, вкалывающему на двух требующих немалых физических усилий работах, дополнительно нагружать себя в спортзале до полного изнеможения? А вот изыскать возможность посещать бассейн ты все-таки постарайся.

ЖЕНЩИН МНОГО НЕ БЫВАЕТ?

Пишу тебе из маленького города за большими горами Карпатами. Сразу к делу. Купив журнал за февраль 2013, я очень удивился. Все начиналось прекрасно: "Письмо редактора", "Обратная связь", "Мужские ответы" и т.д. Но вот дальше... Честно говоря, прочитал журнал до конца, и сложилось такое впечатление, что у вас уже кончаются темы и замену им вы придумали очень "оригинально". Чего ждать дальше? Вы превратитесь в Playboy? Где нормальные темы? Я считаю, что представительницы женского пола тоже должны украшать страницы мужского журнала, но когда они на каждой странице — это, кажется, перебор. Как будете исправляться?

С уважением,

СИЛАРД ЧАЙКО

МН: Да уже исправились, можешь проверить. Считай, что это был предвесенний спецвыпуск.

ДО ПЕНСІЇ — ДОТЯГНУТЬ

Статистично ми заледве доживаємо до 62. Пенсійний фонд радіє, а нам сумно, але наше здоров'я в наших руках. Тож за прикладом сусіда-пенсіонера я прокидаюся зранку на руханку, обливаюся зимною водою — і чуюся добре (назло МОЗу та пенсійному фонду). Житиму до 100, як Бог дасть, у доброму здоров'ї та на радість ближнім.

Тому будьмо здорові!

PETRO ILKIV

МН: Будьмо!

ВМЕСТО "МУРЗИЛКИ"

Моему сыну Пете в июне исполнилось два года. Не скажу, что у него тяжелое детство. У него есть все, что нужно ребенку. Но я ни разу не принес ему гостинца "от зайчика", как это делали мои родители и предки моей жены. Зато каждый месяц я приношу в дом свежий номер МН. Именно со страниц журнала он многое узнает об окружающем мире. Когда видит фотки чего-то вкусненького, то у него пробуждается аппетит. Увидит что-то новое, ткнет пальчиком и спрашивает: "То ето?" ("Что это?") Так он знакомится с предметами и различными понятиями: "машинка", "часики", "гантели", "штанга", "тетя"... А когда увидит картинку с дядей в упоре лежа, то срывается с места и начинает отжиматься от пола. Правда, пока только стоя на коленках.

Знаешь, ты отличный нянь для малыша. Думаю, в будущем ты станешь для него хорошим старшим другом и наставником. Поможешь мне сделать из него настоящего мужика. Спасибо тебе!

ПАПА ПЕТРА АЛЕКСЕЕВИЧА

СЕКС ЗА ПАСПОРТОМ

Мені 20, і я майже два роки зустрічаюсь з дівчиною, якій 18. Ми кохаємо один одного. Ми стикнулися з такою проблемою, як те, що вона бачить секс лише після весілля (тоді їй було ще 16, думав, це тимчасово). Ніякі розмови і переконання не допомагають. Зараз ми стоїмо на межі розриву.

Що мені робити? Як з цим бути? Чи є якийсь шанс?

БОДЯ

МН: Любий Богдане, якщо від цієї дівчини тобі не потрібно нічого, крім сексу, а "вона бачить секс лише після весілля", ти можеш зачекати, поки вона вийде за когось іншого. А там вже як пощастить. В іншому випадку сам швидше тягни її до РАГСу.

Дорогой читатель! Редакция ждет твоих писем по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

МОЖНО ЛИ МНЕ ПЕРЕСАДИТЬ ВОЛОСЫ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА? ДОПУСТИМ, Я ХОЧУ РЫЖИЕ УСЫ, А САМ ТЕМНО-РУСЫЙ.

Марат

НЕЛЛИ ГАРИПОВА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ МЕНЕДЖЕР КЛИНИКИ REAL TRANS HAIR

Нет, это невозможно. Волосяные фолликулы пересаживают вместе с окружающей их тканью, а она будет отторгаться твоим организмом как чужеродное тело. Теоретически можно с помощью специальных препаратов подавить иммунную функцию организма до такой степени, что пересаженный материал с тобой сроднится. Но стоят ли рыжие усы того, чтобы из-за них лишать организм естественного механизма защиты? Лучше покрась усы хной.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Стоит ли мне раскошеливаться на дополнительную гарантию при покупке какой-нибудь дорогостоящей техники, например последнего айфона или компьютера?

Иван

ДЖЕК ОТТЕР, ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕДАКТОР ФИНАНСОВОГО ПОРТАЛА CBS MONEYWATCH.COM

Для начала выясни, что тебе пытаются продать вместе с товаром: дополнительные услуги в гарантийный период или дополнительную гарантию после окончания срока заводской. Впрочем, неважно: ни на то ни на другое деньги тратить не стоит. Дополнительная гарантия, скорее всего, себя не оправдает. Анализ большого объема статистических данных, проведенный американским изданием Consumer Reports, показал: в большинстве случаев техника просто не выходит из строя в период действия расширенной гарантии. А если что-то и сломается, то ремонт в среднем обойдется не дороже той самой допгарантии.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
с Ариной Винтовкиной

УЖЕ ТРИ ГОДА НЕ МОГУ ЗАБЫТЬ СВОЮ БЫВШУЮ. РАБОТА И ТРЕНИРОВКИ ОТВЛЕЧЬСЯ НЕ ПОМОГАЮТ. ПОПЫТКИ ВНОВЬ ОБРАТИТЬ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ УСПЕХА НЕ ИМЕЛИ, НО И ЗАБЫТЬ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Влад Савин

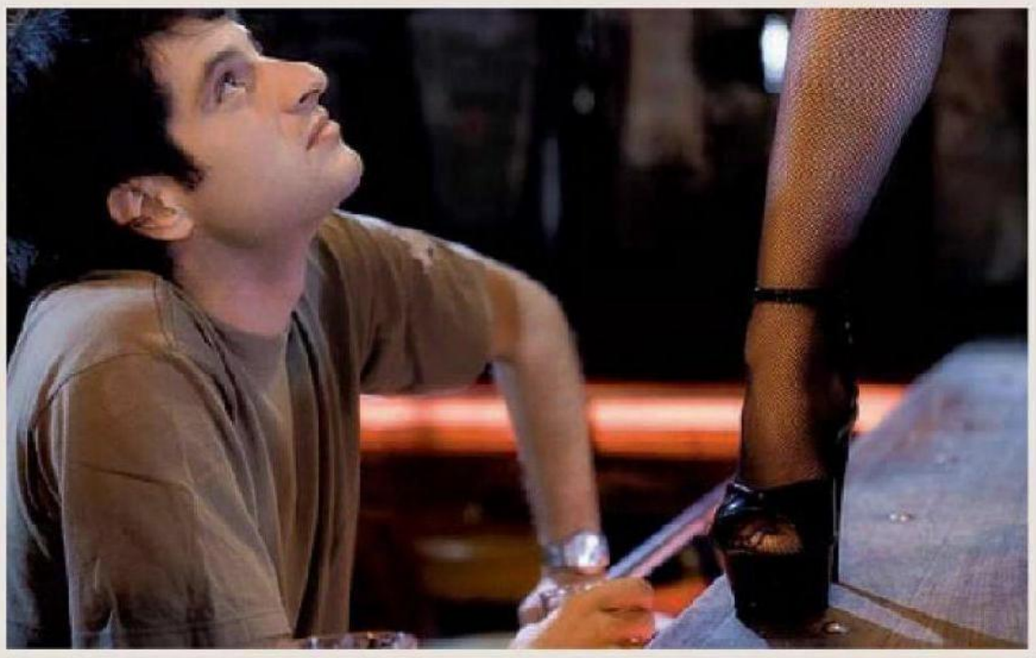
Вместо одной большой любви рекомендую тебе серию маленьких, но ярких интрижек. Но только чтобы прям одна за другой, а можно даже и внахлест. Тебе нужно почистить кэш. Избавить свою многострадальную голову от информации о том, в какой позе она спала, чем пахла, как мелодично скрежетала зубами, когда была не в духе. Если воспоминания не стерлись за три года сами собой, их надо вытеснить. И в этом смысле я больше верю в эффективность бригады морально неустойчивых девиц, чем в работу и фитнес.

ЖЕНА НИКОГДА НЕ ПРОВОЦИРУЕТ БЛИЗОСТЬ, ЗАТО ВЫСТРАИВАЕТ МЕЖДУ НАМИ СТЕНУ СВОИМИ ОТКАЗАМИ ("ЭТО Я НЕ МОГУ, ЭТО НЕ ХОЧУ..."). А Я И НЕ ТРЕБУЮ НИЧЕГО НЕВЕРОЯТНОГО! ХОТЕЛ ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ, НО В НАШЕМ ГОРОДКЕ ИХ НЕТ.

Konstantin

Причин, почему женщина не горит желанием, — грузовик и маленькая тележка. Начиная с фатального несовпадения темпераментов (сам дурак, что не выяснил этого до свадьбы) и заканчивая обыкновенной молочницей (из-за которой все больно и неприятно) или необыкновенной заезженностью бытом (порой мужчинам достаточно просто вывести своих скучных жен отдыхать, чтобы там, вдали от постылых сковородок/метро/ипотек, они снова заинтересовались сексом). Надо копать, вычислять, расследовать, с чем имеешь дело конкретно ты. И сделать это в четыре руки со специалистом действительно будет проще. Чтоб ты знал: большинство толковых психологов, проживающих в больших мегаполисах, практикуют дистанционные консультации, например, по скайпу.

ВСТРЕЧАЮСЬ С ДЕВУШКОЙ НА 7 ЛЕТ МОЛОЖЕ МЕНЯ. РЕШИЛ ВЗЯТЬ НАПОРОМ: КИНО, ЦВЕТЫ, SMS, ЗВОНКИ. НЕ ВЫШЛО. СКАЗАЛА, ЧТО ЕЩЕ



МНЕ 20 ЛЕТ, Я СТЕСНИТЕЛЬНЫЙ И РОБКИЙ. ПОЗНАКОМИЛСЯ СО СТРИПТИЗЕРШЕЙ. ОБЩАЕМСЯ МЕСЯЦ, НО СЕКСА НЕ БЫЛО. Я ЕЙ УЖЕ И ДЕНЬГИ ПРЕДЛАГАЛ, И НА ЖАЛОСТЬ ДАВИЛ. ГОВОРИТ, ЧТО НЕ ВОСПРИНИМАЕТ МЕНЯ КАК МУЖЧИНУ. КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЧТОБЫ ЕЕ ПЕРЕКЛИНИЛО В МОЮ СТОРОНУ?

Alex

Тандем скромняги и стриптизерши и без того не перспективный, но ты своим поведением убил любую надежду на сближение. Нет девушки, которая согласилась бы на секс с тем, кто его выпрашивал! Стоит мне только представить, как парень одной рукой утирает слезы, пытаясь меня разжалобить, а второй — запихивает деньги в трусики, как мое либидо съеживается до наноразмеров. Не делай так больше никогда! Твоя королева шеста не врет, когда говорит, что не воспринимает тебя как мужчину. Ты в ее глазах сейчас обладаешь примерно той же степенью сексуальной привлекательности, что одноногая блохастая чупакабра, — и прогнать жалко, и приласкать брезгливо. Не удивлюсь, если она продолжает общаться с тобой, желая узнать: возможно ли, чтобы мужчина пал еще ниже.

НЕ ГОТОВА К ОТНОШЕНИЯМ, И ПРЕДЛОЖИЛА ПРОСТО ОБЩАТЬСЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Константин

Убедись, что ее "неготовность" — не попытка окончательно соскочить. Резкого охлаждения не наблюдается? Оставь наскоки ее нетерпеливым сверстникам и используй преимущества опытного кавалера. Покажи ей, что мир взрослых мужчин — это не только редеющая шевелюра, хруст в суставах и занудные разговоры о курсе валют, но и качественно иной уровень досуга. Тебе нужны неординарные идеи для свиданий. Не важно, что это будет: соколиная охота, дегустация салата из медузы или массаж эбонитовыми палочками. Главное, чтобы это было нечто действительно эдакое, на что у юниоров не хватит денег/духа/мозгов. И не торопись переводить отношения в горизонтальную плоскость. У молодых ухажеров, как правило, плохо не только с выдумкой и финансами, но и с выдержкой. На их фоне ты будешь выглядеть экзотично и интригующе.

На головке члена появилось раздражение, он постоянно чешется, и даже есть небольшие белые выделения. Все это верные признаки, если не ошибаюсь, кандидоза. Как от него избавиться?

Илья

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

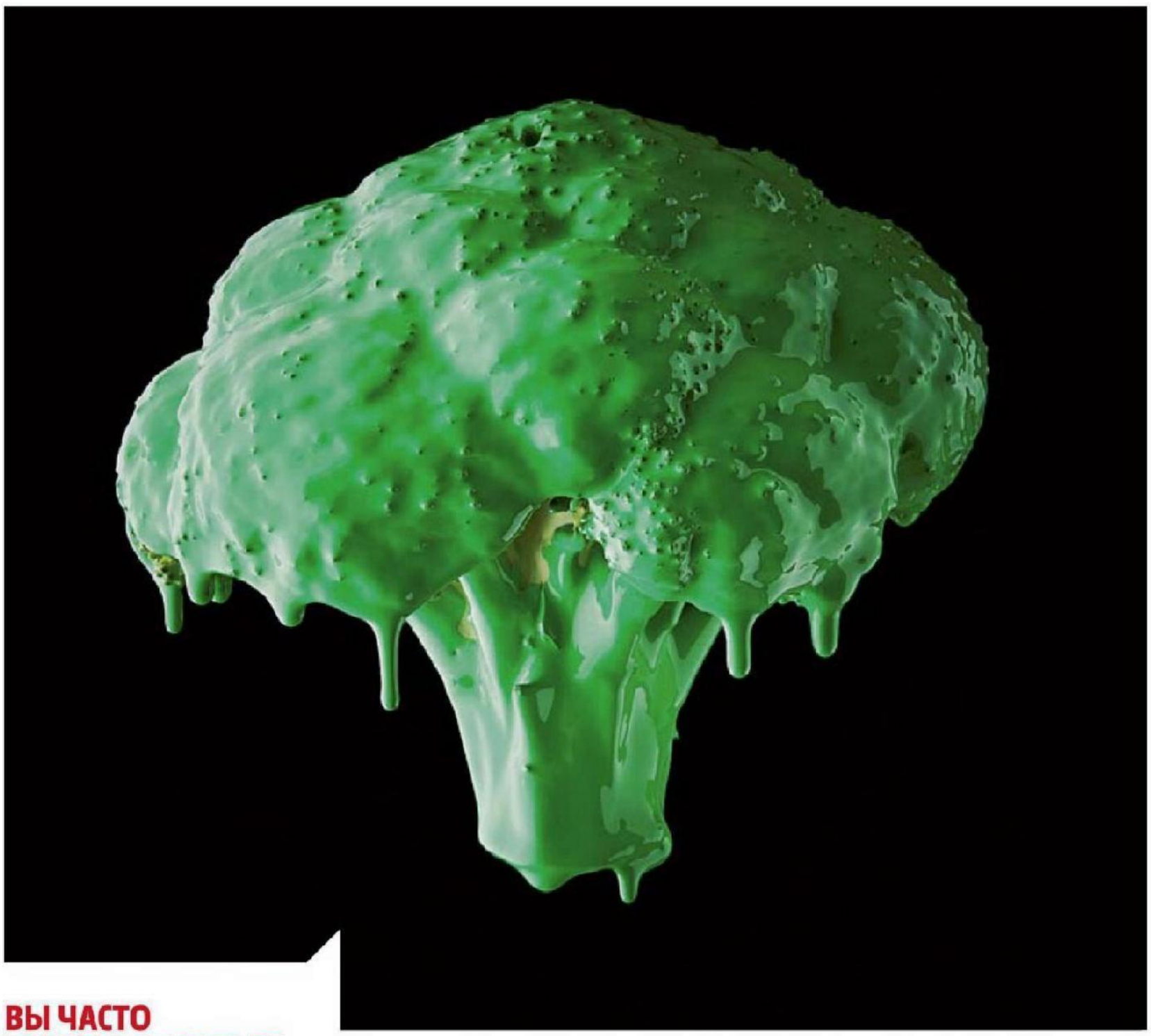
Если у тебя кандидоз, то есть грибковая инфекция, то тебе нужно бежать к врачу, а не теряться в догадках. Если твои домыслы подтвердятся, тебе назначат местную терапию (например клотримазол в виде крема или мази), возможно, в сочетании с противогрибковым препаратом для приема внутрь (чаще всего — флуконазолом). Однако поставить диагноз и давать рекомендации заочно невозможно, а заниматься самолечением — дело неблагодарное, поэтому лучше показаться специалисту.

Когда мне нужно за что-то извиниться, у меня это получается очень коряво. Как мне научиться делать это нормально?

Дмитрий

ЭЛИ КАРАМ, ПРОФЕССОР СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ В УНИВЕРСИТЕТЕ ЛУИСВИЛЛА

Самая распространенная ошибка, когда приносишь извинения, — превращать монолог раскаяния в обвинительную речь. "Да, мне жаль, что так получилось, но ты сама виновата..." — так ведь ты делаешь? Глупо также торговаться: "Если ты обиделась, то извини..." Если уж решил извиниться, забудь фразы "мне жаль, если" и "мне жаль, но" — действуй четко: признай свою роль в том, что случилось, вырази сожаление и дай обещание, что такого не повторится. Лучше всего, если ты также сообщишь, что намерен предпринять (или уже предпринял), чтобы избежать повторения подобной истории.



ВЫ ЧАСТО ПИШЕТЕ О ПОЛЬЗЕ БРОККОЛИ, И Я БЫЛ БЫ РАД ВКЛЮЧИТЬ ЭТОТ ПРОДУКТ В СВОЙ РАЦИОН, ТОЛЬКО МНЕ НЕ НРАВИТСЯ ЕГО ВКУС. ЕГО МОЖНО КАК-ТО УЛУЧШИТЬ?

Григорий

ЭЛИЗАБЕТ ДЖЕФФРИ, ДИЕТОЛОГ УНИВЕРСИТЕТА ИЛЛИНОЙСА

О пользе некоторых продуктов мы не устанем писать никогда. И сейчас не можем удержаться: съедая от трех до пяти порций овощей семейства крестоцветных в неделю, ты снижаешь риск развития рака простаты на 40%. Теперь о вкусе. Ешь брокколи с горчицей — польза никуда не денется, зато вкус станет более насыщенным. Или смешивай брокколи с хреном и капустой, или бросай соцветия в суп. Наконец, можешь полить соцветия оливковым маслом, присыпать чайной ложкой сахара и поставить в духовку на 10 минут при температуре 230°C — получишь "карамельную" брокколи.

ОДНИМ СЛОВОМ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВСЕГДА ВЫПОЛНЯТЬ РАБОТУ В СРОК?

СРАВНИВАТЬ

Посмотри на своих коллег, круг обязанностей которых схож с твоим, и оцени, какой объем работы за какое время они выполняют. Потом сравни их результаты с собственными. Так ты увидишь, за какой период можно справляться с работой, и будешь лучше рассчитывать свои силы на ее выполнение. Многие из нас, как правило, переоценивают свои возможности.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

УВАЖАЕМАЯ Ч.

Ты знал, что четверть читателей Men's Health — читательницы? Так вот знай. С этой информацией связана и тема сегодняшней заметки: "Девушка и журналы".

1

Красивые тела, изображенные на обложках модных женских журналов, как минимум на 15% легче тех тел, что эти журналы читают. По наблюдению экспертов, этот разрыв медленно, но верно увеличивается в течение последних 50 лет.

2

1693-й — год рождения первого женского издания. Речь о просуществовавшей месяц английской газетке The Ladies' Mercury ("Дамский вестник"), первый номер которой вышел 320 лет назад, 27 февраля. А первый в Российской империи женский журнал появился в 1779 году и назывался "Модное ежемесячное издание, или Библиотека для дамского туалета".

3

Женские журналы существуют нам на благо: в ходе по всем правилам обставленного психологического эксперимента выяснилось, что девушки, регулярно почитывающие женский глянец, как правило, не рассматривают добрачный секс как нечто недопустимое. Вот и прекрасно.

ДАЙДЖЕСТ

Под редакцией Арсения Виноградова

ФОТО: ANDY TASHER, MAKE-UP: ЭЛЕОНОРА ДВОРНИКОВА,
МОДЕЛЬ: КСЕНИЯ СЕЛИВЕРСТОВА (A.B.A. GROUP)

68%

ЖЕНЩИН РЕГУЛЯРНО ЧЕРПАЮТ НОВОСТИ И ПРОЧУЮ ИНФОРМАЦИЮ ИЗ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ (ИЗ ТЕЛЕВИЗОРА — 92%). ПРИ ЭТОМ ДОВЕРЯЮТ ЭТОЙ ИНФОРМАЦИИ ЛИШЬ 13% (ТЕЛЕВИДЕНИЮ — 55%).

4

Женщин больше расстраивают девушки с идеальными фигурами на экране телевизора, нежели в печатных изданиях. Зато телевизор они посмотрели и забыли, а журналы заставляют их стремиться к худобе, сидеть на зверских диетах и подрывать себе тем самым здоровье. И все потому, что ТВ воспринимается как развлечение, а печатное слово — как руководство к действию.

5

Самый популярный женский глянцевый ежемесячный журнал в Украине — Cosmopolitan. В 2012 году каждый номер этого издания держали в руках в среднем 700 тыс. человек. Правда (и это необъяснимо), 21% из них были мужчинами.

ИСТОЧНИКИ: ФОМ, LIVESTRONG.COM, PSYCHOLOGY OF WOMEN QUARTERLY, "ММІ УКРАИНА"

КИЇВ
ОДЕСА
ДНІПРОПЕТРОВСЬК
ДОНЕЦЬК
ХАРКІВ
ЛЬВІВ

tommy.com

TOMMY HILFIGER

Томі Хілфігер

ЧЕГО ТЫ ЖМЕШЬСЯ?

Приобнять женщину, прижать к себе — простое действие, без которого они (женщины) быстро чахнут. Смотри, как это происходит у других, и не отставай.

Мы заключаем женщин в объятия, прижимаем их к себе во время секса, кладем им руку на плечо в кино, подкладываем руку под шею с утра или засыпая — и все это называется одним словом "обнимать". Английский язык в этом смысле богаче: для двух последних случаев у них есть глагол to cuddle — не столько "обниматься", сколько "прижиматься", прижимать к себе человека. Исследователи "каддлинга" из Мичиганского университета пришли к выводу, что те, кто чаще жмется друг к другу, чаще занимаются сексом, потому что оба этих дела требуют примерно одинакового уровня близости, взаимного доверия и непринужденности. А теперь статистика: как часто люди прижимаются друг к другу, где они это делают и чем у них все заканчивается.

КОГДА ЭТО ДЕЛАЮТ?

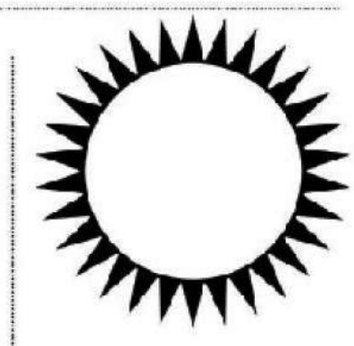
* Респонденты могли выбрать несколько вариантов ответа.

ЗАЧЕМ ЭТО ДЕЛАЮТ?

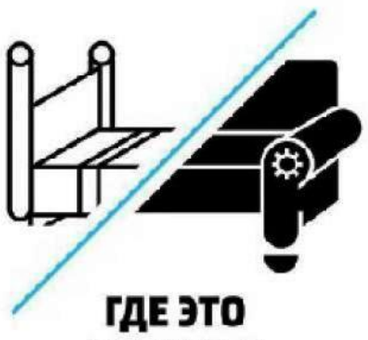
- 7% Это способ намекнуть на секс
- 15% Потому что настроение хорошее
- 17% Чтобы защитить/почувствовать защиту
- 20% Это удобно и приятно
- 20% Это проявление чувств
- 24% Это подчеркивает близость друг к другу

В ОДЕЖДЕ ИЛИ БЕЗ?

4,5
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВЕЧЕРОВ В НЕДЕЛЮ, КОГДА ПАРЫ ПРИЖИМАЮТСЯ ДРУГ К ДРУГУ



3,4
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО УТР В НЕДЕЛЮ, КОГДА ПАРЫ ПРИЖИМАЮТСЯ ДРУГ К ДРУГУ



ГДЕ ЭТО ДЕЛАЮТ?

Самое распространенное место — на диване или в кровати

ЧЕМ ЗАНЯТЫ В ЭТОТ МОМЕНТ?

- 66% Смотрят кино/ТВ
- 28% Разговаривают
- 24% Делают массаж
- 18% Спят/отдыхают
- 14% Читают
- 5% Слушают музыку
- 3% Едят
- 2% Играют в приставку

18
ПРОЦЕНТОВ ОПРОШЕННЫХ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРИЖИМАТЬСЯ К ПАРТНЕРУ — ЭТО ОЧЕНЬ ВОЗБУЖДАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ

О ЧЕМ РАЗГОВАРИВАЮТ?

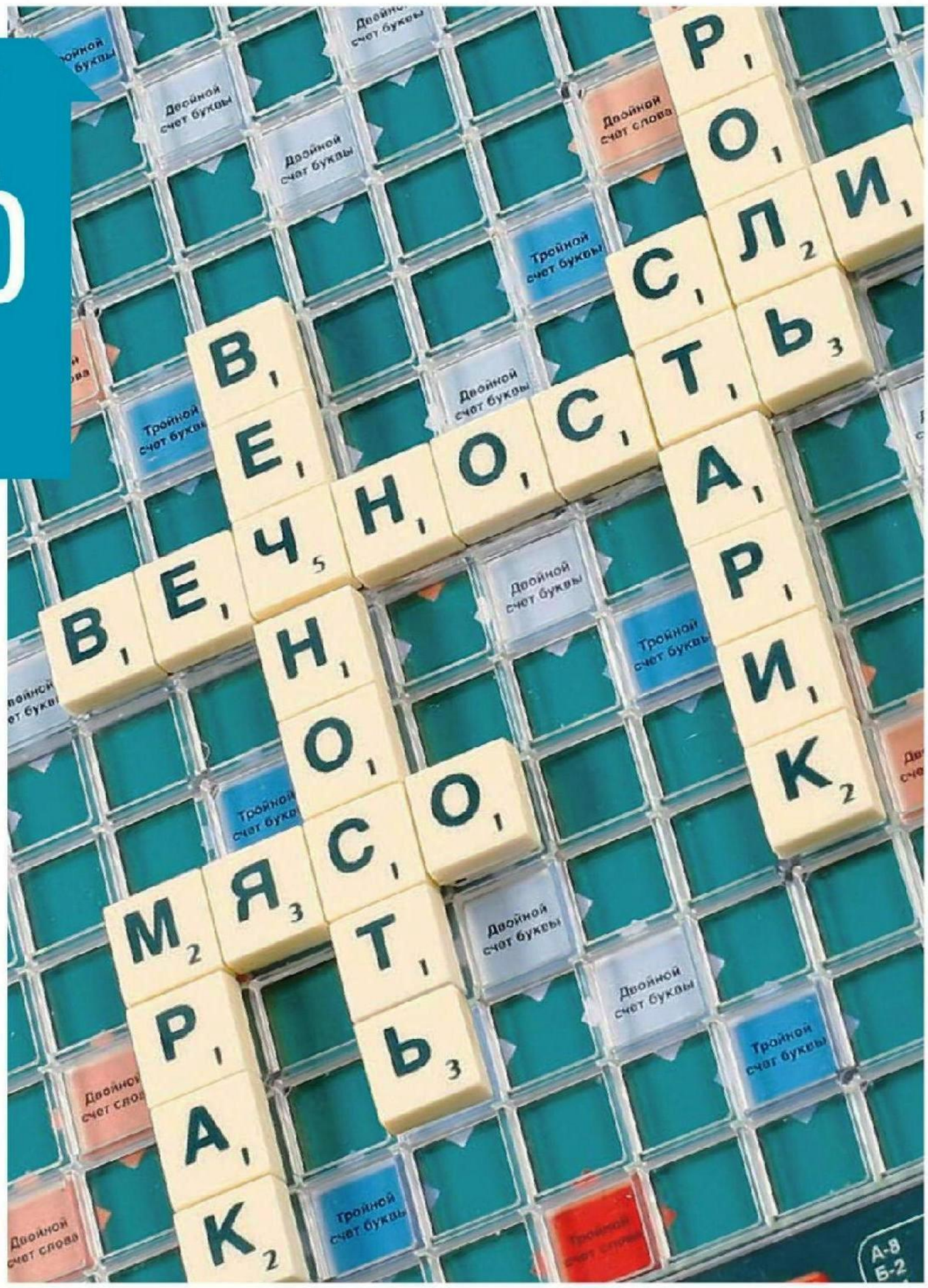
- Обсуждают прожитый день
- О чем придется
- Обсуждают свои отношения
- О будущем
- О работе
- О фильмах/ТВ-передачах
- О друзьях/семье
- О сексе

P.S. ПОВТОРНАЯ ЭРЕКЦИЯ НАСТУПАЕТ МИНУТ НА 10–20 БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ ТЫ НЕ ПРЕРЫВАЕШЬ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ ПОСЛЕ ОРГАЗМА

ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM

НА СЛОВАХ ВСЕ ПРОСТО

Несколько советов, которые помогут тебе выигрывать у всех в "Эрудит" (он же — заморский скрэббл).



ТАКТИКА

Понятно, что и в начале игры, и в финале (особенно когда проигрываешь) ты мечтаешь использовать все семь фишек и заработать премиальные очки, которые позволят сокрушить соперника. Но если ты и так выигрываешь с серьезным отрывом, лучше обороняйся: блокируй или любым способом используй те клетки, что удваивают и утраивают количество очков, получаемых за слова.

ДОРОГИЕ БУКВЫ

Самые ценные для тебя буквы необязательно те, номинал которых выше. Из "дешевых" гласных (А, Е, И, О) и согласных (К, Н, П, Р, С, Т) как раз и рождаются выигрышные варианты, когда ты используешь все буквы за один ход. А как быть с драгоценными Ф, Ц, Ш, Щ, Ъ, Э, Ю? Избавляйся от них как можно быстрее: их трудно использовать в длинных, переломных для игры словах.

УДЛИНИТЕЛИ

Неизвестно, какие буквы попадутся тебе в ходе игры, но всегда старайся поддерживать баланс между гласными и согласными. И не забывай, что можно не только придумывать новые слова, но и расширять уже выложенные на поле. Держи в голове приставки (по-, пере-, на- и проч.) и суффиксы (-чик, -ник и т.д.). Существующий "ход" легко превратить в "переход", "бег" — в "набег", а "перевод" — в "переводчик".

МЕЛОЧЬ

Не зацикливайся на длинных словах, которые у многих ассоциируются с победой. Большое слово не всегда приносит много очков, зато открывает сопернику простор для креатива и возможность задействовать бонусные клетки. Короткие слова (особенно если используешь "дорогие" буквы) дают не меньше очков и серьезно усложняют противнику жизнь.

Понеслось по трубам

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РАКОВИНА ИЛИ ВАННА ЗАСОРИЛАСЬ, А СРЕДСТВА ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЗАСОРА НЕТ ПОД РУКОЙ?

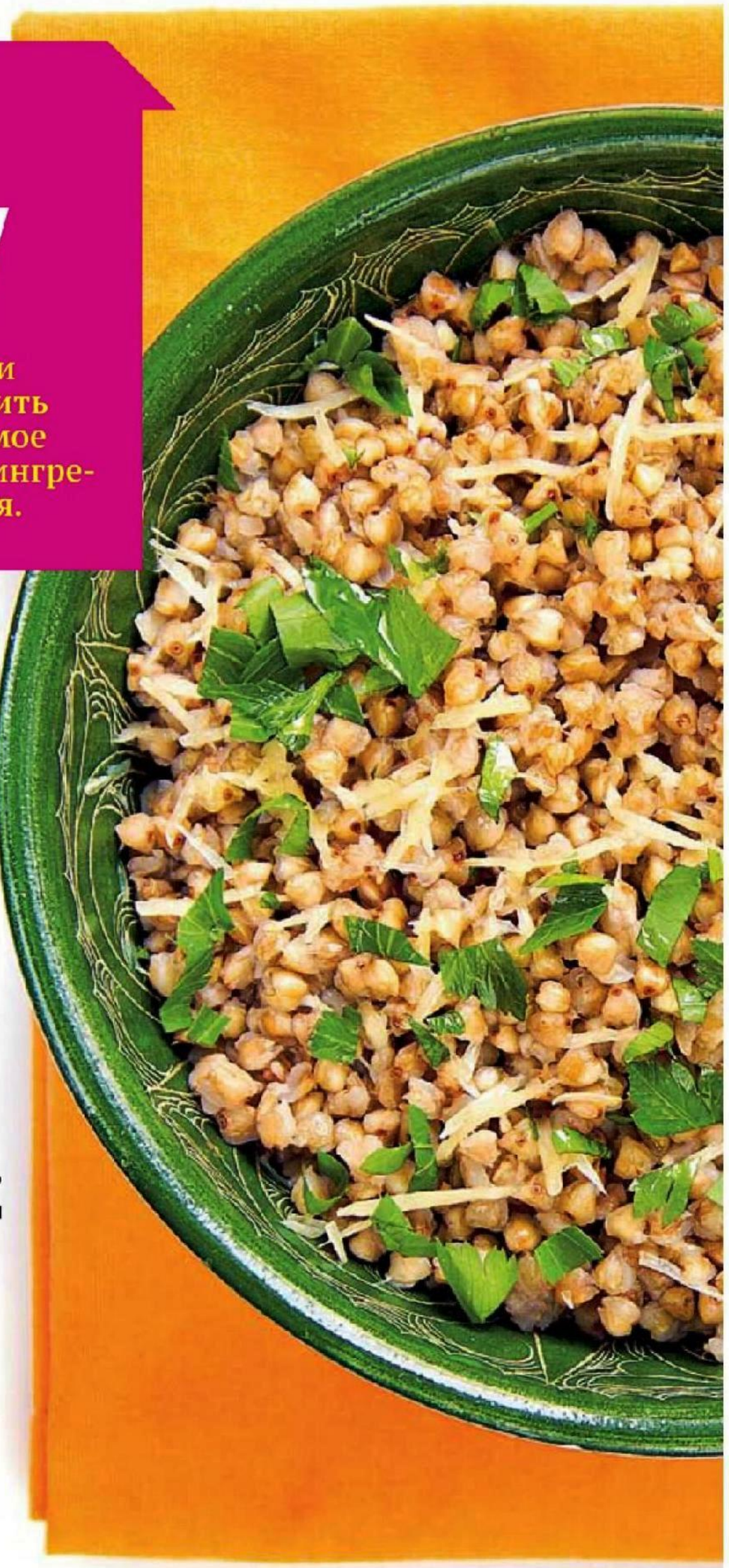
1. Найди двухлитровую пластиковую бутылку из-под газировки и наполни ее водой.
2. Широким скотчем заклей сток для избыточной воды, чтобы через него не выходил воздух и прочистка была эффективной.
3. Одним быстрым движением переверни бутылку, вставь в сливное отверстие горлышко, обхвати его рукой, чтобы получилось что-то вроде прокладки, и выдави все два литра в трубу, резко смяв бутылку другой рукой.
4. Оторви скотч, пусти воду и посмотри, как стекает.
5. Если все плохо, повтори операцию еще раз или два. Так ничего и не получилось? Беги в магазин за спецсредством для прочистки труб или вызывай сантехника.

P.S. В ЭТОМ ГОДУ СКРЭББЛ ПРАЗДНУЕТ 75-ЛЕТИЕ. ИГРУ ПРИДУМАЛ АМЕРИКАНСКИЙ АРХИТЕКТОР АЛЬФРЕД БАТТС В 1938-М

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

КАША ВО РТУ

Даже знакомую до боли гречку можно превратить в совершенно незнакомое блюдо. Никаких сверхингредиентов не потребуется.



НА ДВОИХ

1 стакан гречки
(или 2 пакетика по 100 г)
70 г пармезана
50 г петрушки (только листья)
2 ст. л. оливкового
трюфельного масла
(можно заменить обычным)

КАК СДЕЛАТЬ

1. Свари гречку, как указано на упаковке.
2. Пока гречка варится, натри пармезан на мелкой терке и в труху поруби петрушку (вымытую и высушенную).
3. Готовую гречку выложи в миску, туда же отправь сыр и зелень и хорошенько перемешай, чтобы пармезан растаял, а петрушка равномерно усеяла кашу.
4. Кашу маслом не испортишь: заправь ее пахучей трюфельной жидкостью и раскладывай по тарелкам. Ты даже не подозреваешь, насколько вкусно получилось.

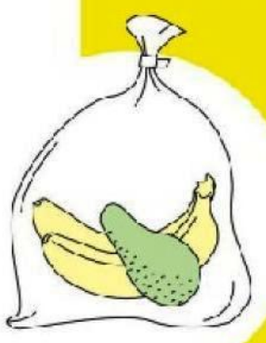
Минус мясо

Если ты не из тех, кто с ходу бросается на новые рецепты, отложи кашу с маслом на 20 марта — это не столько день весеннего равноденствия, сколько Международный день без мяса. Праздник придумали защитники животных в 1985 году. Тебя это событие должно заинтересовать в том смысле, что один день без мяса (раз в неделю) полезен для взрослого человека: со временем снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и рака толстой кишки. Мы не призываем тебя становиться вегетарианцем — просто чередуй.

ВЫПУСК №2

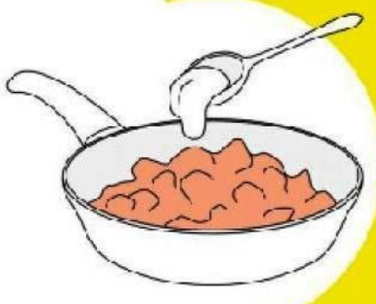
Советы шефа

КАЖДЫЙ ШЕФ-ПОВАР ОБЛАДАЕТ ЗАПАСОМ ТАЙНЫХ ЗНАНИЙ, ПОМОГАЮЩИХ В РАБОТЕ. НО ВСЕ ТАЙНОЕ, КАК ИЗВЕСТНО, СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ. ПОЛЬЗУЙСЯ!



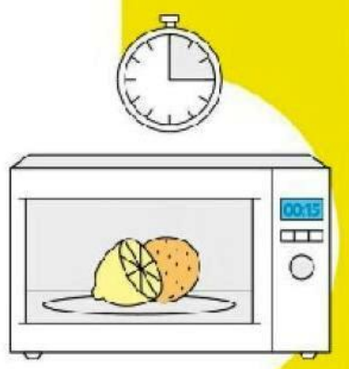
БАНАНЫ СМЯГЧАЮТ АВОКАДО

Если авокадо слишком твердые, положи их в пакет с бананами. Бананы выделяют этилен, ускоряющий процесс созревания.



ПЕРЕБОРЩИЛ С ЧИЛИ? ДОБАВЬ ЙОГУРТ

Острота блюд вроде карри всегда выбирается методом проб и ошибок, но не нужно страдать, если ты переборщил с чили. Слишком острый вкус можно смягчить парой столовых ложек натурального йогурта.



ЦИТРУСОВЫЕ — В МИКРОВОЛНОВКУ

15 секунд — и они дадут в два раза больше сока.

РИЗОТТО ГОТОВИТСЯ РОВНО 18 МИНУТ

Не больше и не меньше. На слабом огне, постоянно помешивая, — отменный вкус и консистенция тебе обеспечены.

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК, ИЛЛЮСТРАЦИИ: СТАНИСЛАВ СЫРЕЦКИХ

P.S. СЫВОРОТКОЙ ИЗ-ПОД ПАРМЕЗАНА ОТКАРМЛИВАЮТ СВИНЕЙ, ИЗ КОТОРЫХ ПОТОМ ДЕЛАЮТ ЗНАМЕНИТУЮ ПАРМСКУЮ ВЕТЧИНУ

ПОД ПОКРОВОМ НОЧИ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ВЛАДИМИР АВАНЕСОВ
ВОЗРАСТ: 21 ГОД
РОСТ: 184 СМ
ВЕС ДО: 128 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 78 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 9 МЕСЯЦЕВ

Я всегда был крупным пареньком, но однажды понял, что не хочу оставаться таким до конца жизни, не хочу жить без цели и мотивации, не хочу просто плыть по течению. Если я не нравлюсь самому себе, то с какой стати я должен нравиться другим?

Начал с диеты. Было тяжело, я был морально измотан, но особых результатов не добился. Тогда решил, что для избавления от лишнего веса мне надо потеть. Я бегал по ночам, чтобы меня никто не видел, 6–7 раз в неделю, по 30–40 минут быстрым темпом. Более того, несмотря на март и температуру около 10 градусов тепла, я надевал три пары штанов, две футболки, шерстяной свитер и зимнюю куртку. Конечно же, был с ног до головы мокрый. Я записывал результаты на таймер, и с каждой неделей они улучшались. Сейчас могу пробежать это же расстояние в два раза быстрее. Первое время, когда возвращался домой, я просто заходил в квартиру, поливал себя водой в душе и падал на кровать от бессилия. Для организма это был настоящий стресс, но сила воли поборола мое физическое неудобство.

Что же касается питания, то я просто ограничил себя в сладком после 6 вечера и перешел на более полезную пищу. Не могу сказать, что стал меньше есть, так как организм нуждался в огромном количестве энергии, чтобы я мог продолжать бегать.

Спустя почти три месяца я потерял 30 кг. Это только послужило дополнительным стимулом, ведь результат был налицо.

Когда наступило лето и температура после заката была уже около 20 градусов тепла, я снял с себя "доспехи" и стал бегать в штанах и спортивной куртке. Без лишней одежды я просто парил над землей!

Спустя 9 месяцев мой вес установился на уровне 78 кг, и я закончил активно бегать. Сейчас занимаюсь в спортзале, набрал 5 кг мышечной массы. Пару раз в месяц совершаю пробежки — не с целью похудения, а для себя. И кажется, научился быть самим собой.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

P.S. 6 НЕДЕЛЬ ТРЕНИРОВОК С ГИРЯМИ — ЭТО +19,8% К ВЗРЫВНОЙ СИЛЕ. ЛЕТО БУДЕТ ЖАРКИМ, ТАК ЧТО НЕ ОТКЛАДЫВАЙ

ФОТО: РОМАН ЗУБАРЕВ, СТИЛЬ: КСЕНИЯ ЛЕСНИЧАЯ, МАКИЯЖ: НАТАЛЬЯ СТРИЛЬЧУК

томі хілфігер, дізель, кельвін кляйн, армані джинс, лакост, джинсай, гант, пепе джинс, джистар ро, piплей, гес, вокер

Київ: ТРЦ «Ocean Plaza», ТЦ «Глобус», ТРК «Караван», ТРЦ «Dream Town», ТРЦ «Sky Mall», ТЦ «Променада». Одесса: ТЦ «Среднефонтанский», ТЦ «City Center», ТОЦ «Ave Plaza». Дніпропетровськ: ТРК «Караван», ТЦ «Ласаж». Донецьк: ТЦ «Донецьк Сіті». Львів: вул. Мцкевича,8.

www.md-group.com.ua

TOMMY HILFIGER DIESEL Calvin Klein AJ ARMANI JEANS LACOSTE DKNY

GANT Pepe Jeans LONDON G-STAR RAW REPLAY GUESS

walker

мультибрендовий магазин взуття

СМЕЛО ЗА ДВА ДЕЛА

Халтура (в смысле дополнительный способ заработать) — дело житейское. Как справиться с долгосрочным посторонним делом без ущерба для основной работы? Да еще и с очевидной выгодой для себя.

1 Помни о главной

Все мы понимаем, что халтура нередко оказывается скорее хлопотной, нежели очень выгодной, но тем не менее редко от нее отказываемся: все-таки это дополнительный источник дохода. И еще это возможность приобрести навыки и умения, которых не даст основная работа. Главное же в этом деле — оставаться непоколебимым профессионалом там, где тебе платят зарплату. Ведь ты же не хочешь, чтобы кто-нибудь подумал, что ты не справляешься со своими рабочими обязанностями.

2 Иди по графику

Лучше не делать ничего, чем плохо справляться с двумя задачами. Касающиеся "левака" дела, которые отнимают много времени или которые не скрыть (звонки, написание планов, проектов и т.д.), оставляй на вечера и выходные дни. Дела поменьше (ответы на письма) можно сделать пораньше утром и во время обеда. Если приходится отвлекаться в течение рабочего времени, придется задержаться и отработать все те минуты, что отняла халтура. Так у начальника будет меньше поводов придраться.

ЭКСПЕРТЫ: КРИС ГИЛЬБО, АВТОР КНИГИ "СТАРТАП ЗА $100"; МАРК МИЛШТЕЙН, ПРОФЕССОР МЕНЕДЖМЕНТА В КОРНЕЛЛЬСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (США)

3 Заведи облачный офис

Если внутренний устав твоей конторы не позволяет использовать компьютеры и прочую аппаратуру в личных целях, тебе придется иметь при себе свой ноутбук, планшет или смартфон со всеми необходимыми функциями. Встречаются еще чудаки, которые для халтур пользуются рабочей почтой и хранят "левые" файлы на рабочем столе офисного компьютера. Заведи отдельный почтовый ящик и держи нужную информацию на облачном хранилище типа Google Cloud, Dropbox или "Яндекс.Диск", чтобы ты мог добраться до всех файлов с любого устройства в любой момент.

Счастливый конец

Используй все возможности, которые предоставляет основная работа, чтобы добиться максимального результата на дополнительной. Набирайся опыта у коллег, обладающих специфическими и нужными тебе сейчас знаниями, бери нетипичные для себя задания (если позволяет время) и не пропускай любые мастер-классы и прочие семинары-собрания, которые могут оказаться тебе полезными. Глядишь, ты так прокачаешь свои навыки и умения, что тебя захотят повысить на основном месте. А казалось бы: всего лишь взялся за халтуру.

КАК ГОВОРИТСЯ

ИЗ НЕГО ПЕСОК СЫПЛЕТСЯ

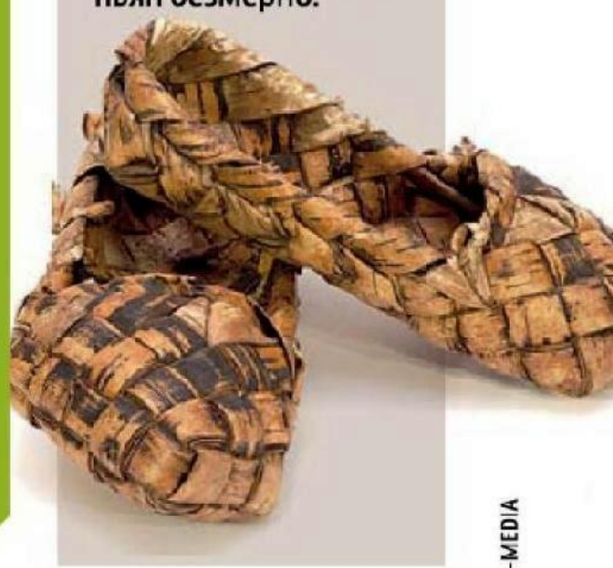
В основе фразеологизма заимствованное из английского выражение the sands are running out — "песок уходит". Имеется в виду песок в песочных часах, издавна применяемых в медицине, который напоминал об уходящих годах жизни. В русском языке выражение бытует с XIX века, и песок сыплется почему-то из человека.

ЧЕРЕЗ ПЕНЬ-КОЛОДУ

Выражение родилось в древние времена подсечно-огневого земледелия, когда лес вырубали, растаскивали, пни сжигали, и только потом получалось поле. Подготовка посевной земли была делом трудным, долгим, шла медленно — буквально через пень-колоду.

ЛЫКА НЕ ВЯЖЕТ

Из лыка (липовой коры) в старину плели короба и лапти. И каждый крестьянин должен был уметь вязать лапти — это как сегодня шнурки завязывать. А если он даже "лыка не вяжет" — значит либо нездоров, либо пьян безмерно.

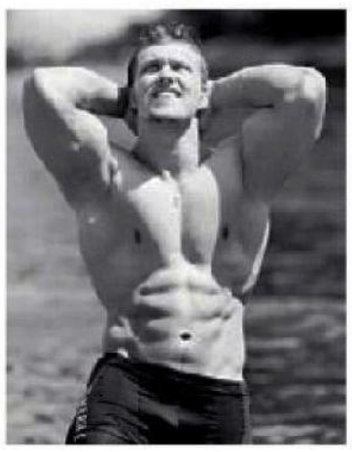


P.S. 52% УКРАИНЦЕВ МИНИМУМ РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫНУЖДЕНЫ ЗАДЕРЖИВАТЬСЯ НА РАБОТЕ (ПО ДАННЫМ "HEADHUNTER УКРАИНА")

ФОТО: LEGION-MEDIA

НА НОВЫЙ КРУГ

Весну каждый встречает по-своему: кто-то отращивает животик, а кто-то продолжает усиленно тренироваться. Ведущий телепроекта НТН "Железный Оскар" Сергей Конюшок представляет третью круговую домашнюю тренировку от самых-самых. Тренировка, как всегда, будет комплексная, но особое внимание мы уделим торсу.



СЕРГЕЙ КОНЮШОК
Родился: 17.11.1983
Рост: 190 см
Вес: 110 кг
Чемпион мира в соревнованиях Strongman 2009 года. Рекордсмен мира в упражнении "Прогулка фермера".

Все представленные в данном комплексе упражнения ты можешь порекомендовать и своей подружке. Только гантели ей нужны весом до 5 кг. Каждый выпуск программы "Железный Оскар" обязательно включает "женский" подход, который демонстрирует Катя Сильченко, соведущая Сергея Конюшка. Так что, если твоя половина в очередной раз озаботилась своим внешним видом, готовясь к "раздетому" сезону, предложи позаниматься вместе **ПО СУББОТАМ В 9:45**. Поверь, горячая благодарность за такой совместный подход не заставит себя долго ждать!

Тренировка

Для данного комплекса тебе понадобятся две гантели весом 10–15 кг каждая (в зависимости от твоей подготовки) и свободная комната с хорошим доступом свежего весеннего воздуха. Вначале, как всегда, разминка: 5–7 минут поприседай, сделай махи руками и ногами, обязательно наклоны вперед-назад и в сторону. Напоминаем: всего три круга с 2-минутным перерывом.

спина Джерарда Батлера

Тяга на одной ноге — отличное упражнение, требующее хорошей координации. Возьми гантели и стань прямо **(А)**. Отведи одну ногу назад и одновременно наклонись вперед **(Б)**. Смотри прямо перед собой. Делай все плавно и не спеша. Вернись в исходное положение. Выполни 10–15 повторов на каждую ногу. И это минимум!

руки Хью Джекмана

Руки согнуты в локтях, предплечья параллельны полу, гантели на уровне уха **(А)**. Выжми гантели максимально вверх, локти при этом полностью не выпрямляй **(Б)**. Вернись в исходное положение и снова жми. Сделай минимум 10 повторов.

плечи Мэттью МакКонахи

Ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях. Гантели внизу. Держи их так, чтобы руки были за пределами коленей **(А)**. Подними гантели через стороны до уровня живота, предплечья при этом параллельны полу **(Б)**. Затем сделай резкий рывок гантелей вверх **(В)** и опусти руки. Не отпуская гантелей, снова повтори рывок. Всего 10 раз. Без остановки!

ноги Брэда Питта

Стань прямо. Гантели в руках по бокам **(А)**. Не сгибая спину, сделай выпад левой ногой вперед **(Б)**. Вернись в исходное положение. Повтори то же самое правой ногой. Всего нужно сделать по 10 выпадов. Следи за спиной — она должна быть прямой и практически не двигаться. Работают только ноги!

P.S. 38,66 СЕКУНД СЕРГЕЙ КОНЮШОК УДЕРЖИВАЛ НА ВЫТЯНУТЫХ В СТОРОНУ РУКАХ ГИРИ ВЕСОМ ПО 15 КГ КАЖДАЯ

УПОРЫ ЛЕЖА

Упражнения, которых ты никогда раньше не делал, помогут тебе не только нарисовать живот мечты, но и укрепить мышцы кора в целом. Размялся? Приступай.

Если другого не дано, начинай каждое упражнение с положения для отжиманий, но слегка изменив его: колени и пальцы ног на полу, вытянутые под углом 90 градусов к торсу руки держатся за упоры. Выполняй упражнения одно за другим без перерыва. Сделал все четыре, отдохни минуту и повтори весь круг еще раз или два.

Живот, похожий на стиральную доску, действительно производит впечатление на девушек, но многие почему-то думают, что на этом все преимущества и заканчиваются. "А все потому, что большинству нужны кубики ради кубиков и они забывают о прямом назначении мышц живота — быть стабилизатором корпуса, — говорит фитнес-консультант Бадд Коутс. — Чтобы развивать это качество абдоминальных мышц, и были придуманы скользящие упоры для отжиманий: тренировка с этими штуками заставляет синхронизированно работать все мышцы торса, а не только лишь кубики". В итоге ты имеешь: рельефный живот, продвинутую способность сохранять баланс, развитые плечи.

ЦИФЕРБЛАТ

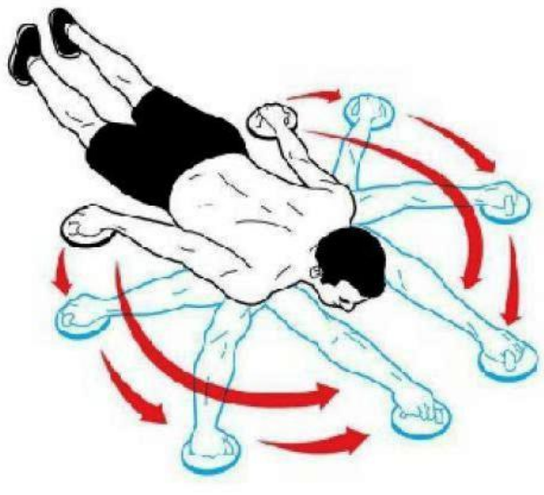
задействованы: мышцы пресса, грудь, плечи, трицепсы

Упор в правой руке неподвижен. Левую руку вытяни вместе с упором влево ("на 9 часов"), потом верни в исходную позицию. Вытяни ее также на 10, на 11 и на 12 часов, каждый раз возвращая обратно. То же самое проделай правой рукой (на 3 часа, на 2, на 1 и на 12).

СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ

задействованы: фронтальные мышцы кора, спина, плечи

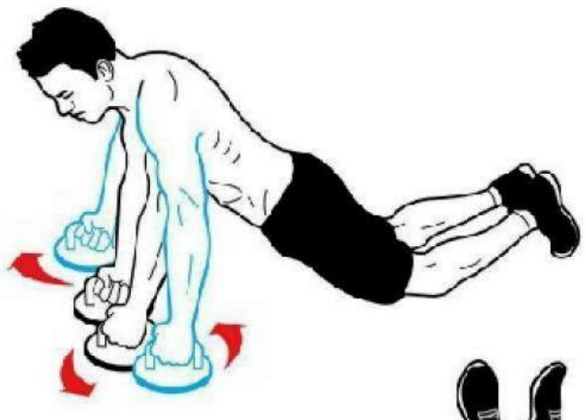
Ляг на живот, руки вытянуты вдоль туловища. Держась за упоры, напрягись и в течение 3 секунд пытайся оторвать тело от пола. Перемести правую и левую руки в положение 5 и 7 часов соответственно и проделай то же самое. И так, двигаясь по часу вверх, дойди до 12. Верни руки в исходное положение, напрягись, потом резко на 12 — опять напрягись. Это был один повтор, нужно сделать от 5 до 10.



ПОЛИРОВКА

задействованы: мышцы пресса, грудь, плечи, бицепсы, ягодицы

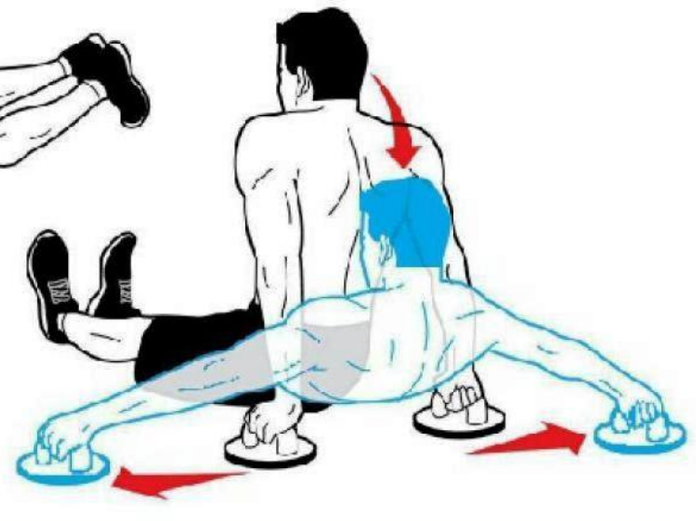
Одновременно описывай каждой рукой круг диаметром примерно 40–50 см (правая движется по часовой стрелке, левая — против). Сделай от 5 до 15 кругов и еще столько же — в противоположном направлении каждой рукой.



НАКЛОНЫ

задействованы: мышцы пресса, косые мышцы живота, плечи, спина

Сядь, вытяни ноги, прямые руки с упорами за спиной на ширине плеч. Раздвигай руки в стороны и опускай торс, но не ложись, а остановись так, чтобы между спиной и полом был угол 20 градусов. Теперь сдвигай руки обратно и поднимай торс в исходное положение. Сделай от 5 до 15 наклонов.



ИЛЛЮСТРАЦИИ: KAGAN MCLEOD

P.S. КАНАДСКИЕ УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ: УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ ВЫШЕ У ТЕХ, КТО НА ДОСУГЕ НЕ БРЕЗГУЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

ОТЕЛИ КАК ЛУЧШЕ

Бывает, заселяешься в отель с мыслью: “Наконец-то отдохну!” А не тут-то было. Из окна — вонь, из соседнего номера — шум, из-под кровати — таракан. Но только не в тех местах, которые мы отобрали. Перед тобой — идеальные антистрессовые убежища.

АНТИ-АНТИСТРЕСС

ALCATRAZ HOTEL

КАЙЗЕРСЛАУТЕРН, ГЕРМАНИЯ

Чем хорош Здание, в котором расположен отель, раньше было тюрьмой. И частично ею осталось: некоторые номера имитируют камеры-одиночки. Решетка на окне, железная дверь с окошком, койка на железном каркасе, железный стол... Вот только как обстоят дела с парашей, не афишируется. Желание здесь остановиться может быть вызвано: а) потребностью ощутить, как оно бывает; б) ностальгией. Ни то ни другое не назовешь стремлением расправить крылья после стресса.

- **Цена — от €49 за ночь**

ELQUI DOMOS

ПИСКО-ЭЛЬКИ, ЧИЛИ

Чем хорош Звездами. В ущелье, где расположен отель, вдали от больших городов, ночное небо особенно прозрачно. В Elqui Domos установлены два полноценных телескопа, и работники готовы устроить экскурсию по Вселенной. Окна, расположенные в каждом бунгало в крыше над кроватями, позволяют ночь напролет рассматривать космос: лежи себе и отрешайся. Сопутствующие услуги типа ночной конной прогулки тоже посвящены астрономии.

- **Цена — от $120 за ночь**

THE BENJAMIN

НЬЮ-ЙОРК, США

Чем хорош Создан для того, чтобы ты выспался. “Сонное предложение”, которым козыряют владельцы гостиницы, предполагает 12 видов подушек на выбор и специального консьержа, который обеспечит тебя всем необходимым для того, чтобы уснуть, — вплоть до усыпляющего массажа. Администрация даже использует такой термин, как “гарантия сна”, дабы уверить, что ночью тебя ничто не потревожит. Более того, если ты путешествуешь с собакой, то ей тоже создадут все условия для отдыха, включая собачье ложе.

- **Цена — от $229 за ночь**

CASHEL HOUSE

КОННЕМАРА, ИРЛАНДИЯ

Чем хорош Здесь у тебя есть возможность заняться легким садоводством в целях медитации и релаксации. В программе: выращивание разного рода овощей, трав и цветов и уход за ними, а также азы садово-паркового дизайна. Все это происходит в собственных садах отеля общей площадью 200 000 м², раскинувшихся на берегу Атлантики. Оторвавшись от земледелия, можешь развеяться гольфом, рыбалкой или верховой ездой.

- **Цена — от €95 за ночь**

MIZPE HAYAMIM

РОШ-ПИННА, ИЗРАИЛЬ

Чем хорош Концентрация тишины и умиротворения в условиях люксовой гостиницы на фоне библейских пейзажей. В Mizpe Hayamim действует запрет на курение и на пользование мобильными телефонами (что касается телефонов, это скорее пожелание, но кто помешает тебе действительно выключить его дней на пять?). Десятки спа-процедур, продукты из собственного фермерского хозяйства — это все хорошо, но главное — дети младше 10 лет на территории отеля вне закона. Никто не будет верещать над ухом.

- **Цена — от $330 за ночь**

P.S. В КАЛИФОРНИЙСКОМ ОТЕЛЕ POST RANCH INN НАПРЯЖЕННЫХ ГОСТЕЙ РАССЛАБЛЯЮТ ЯКОБЫ НАСТОЯЩИЕ ШАМАНЫ

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ

Жизнь нередко бьет ниже пояса, причем в прямом смысле: травма наружных половых органов у мужчин не такая уж диковинная вещь. Будь осторожен.

В США, например, ежегодно минимум 11 000 мужчин обращаются за медицинской помощью именно по этой причине. В статье из специализированного издания Journal of Urology предупреждают: "Травма гениталий нередко имеет плачевные репродуктивные, физиологические и психологические последствия". И перечисляют наиболее опасные для тебя предметы.

Одежда

- **Частота травм: 32%**
- **Риск сильных повреждений: <1%**

У молний есть зубы, и они кусаются. Как избежать неловкой ситуации, известно: хорошенько упаковывай все в брюки и застегивай ширинку не спеша. Медленно.

Спортинвентарь

- **Частота травм: 20%**
- **Риск сильных повреждений: 39%**

Чаще всего мы страдаем из-за велосипедов, бьемся о седло, раму или руль. Главный совет: выбирай агрегат себе по росту. И можешь подушечку на раму примотать.

Домашняя утварь

- **Частота травм: 7%**
- **Риск сильных повреждений: 6%**

Самый расхожий случай: поскользнулся в душе, упал, приземлился на промежность. Может, тебе нужен резиновый коврик для ванной, по которому ноги не скользят?

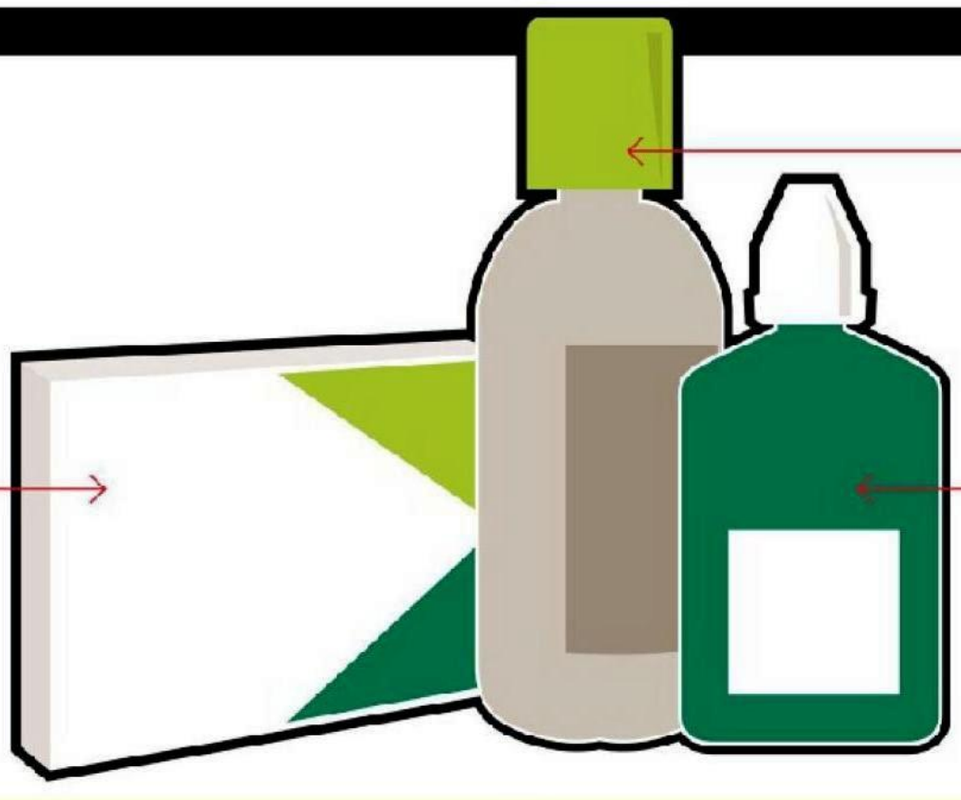
Бритва

- **Частота травм: 4%**
- **Риск сильных повреждений: 5%**

Замени обычную бритву, пусть даже безопасную, электрической. Или триммером. И мойся не после, а до: порез на грязной коже — прямой путь к инфицированию раны.

Не путайся в оказании

ТРИ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТАКЖЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В ТВОЕМ НАБОРЕ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.



ПРОТИВОДИАРЕЙНОЕ

Должно быть в чемодане или рюкзачке каждого путешественника. Перемены в рационе, неизбежные во время поездок в чужие края, нередко заканчиваются диареей. Чтобы и диарея тоже сразу закончилась, прихвати лоперамид.

АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ ГЕЛЬ

Это не только средство гигиены, заменяющее воду с мылом. Это еще и антисептик, который можно использовать при мелких царапинах и порезах: он убивает бактерии на коже и сужает сосуды, останавливая кровотечение.

ПОВИДОН-ЙОД

В детстве йод был твоим злейшим врагом: любую рану от него щипало дичайше. Во всем виноват спирт, на основе которого изготавливался раствор. А вот повидон-йод — без спирта. Эффект тот же, неприятных ощущений — ноль.

P.S. КРИСТАЛЛЫ ЙОДА ПРИ НАГРЕВАНИИ ВЫДЕЛЯЮТ ФИОЛЕТОВЫЙ ПАР. ОТСЮДА И НАЗВАНИЕ IODES — "ФИОЛЕТОВЫЙ" ПО-ГРЕЧЕСКИ

ФОТО: LEGION-MEDIA

ЧТО НА ГОРЯЧЕЕ?

Сауна и баня — это как фотоаппараты Canon и Nikon. Как автомобили BMW и Mercedes. Вроде бы похожи, но приверженцы одного ни за что не выберут другое.

Что тебе больше нравится: баня или сауна?

Источник: опрос Men's Health, 9626 респондентов

"Для здорового организма нет большой разницы, куда его отправят — в баню или в сауну. Эффект там и там примерно один: тело разогревается, происходит потоотделение. Тем не менее душная и влажная парная (40–60°С при влажности в 60–80%) дает куда большую нагрузку на организм — в частности на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, — чем жаркая и сухая сауна (70–90°С при 5–15% влажности). Если ты не уверен в своей прочности или, например, ты спортсмен, которому просто нужно расслабиться после тяжелой тренировки, — тебе в сауну. А вот при острых заболеваниях дыхательных путей вроде бронхита или пневмонии (да и вообще при любых воспалительных процессах в организме), а также кожных инфекционных заболеваниях не надо соваться ни в баню, ни в сауну. Да и при гипертонии или после инфаркта единственное, что я бы порекомендовал, — это легкий хаммам".

СЕРГЕЙ ТРАВИН, СПА-ТЕРАПЕВТ ЦЕНТРА КРАСОТЫ "ТЕРРИТОРИЯ"

Как порядочные язычники, славяне знали, что в бане живет особый дух — банник. Вообще он невидим, но может явиться в виде родственника, кошки, уголька или старика с плесневелой бородой. Способен украсть младенца или заменить его своим ребенком — уродливым, неразговорчивым и плохо растущим. К слову, выражение "иди в баню!" связано как раз с представлением о бане как о нечистом месте, где водится всякая мифическая дрянь и никогда не бывает икон, защищающих от нее.

Изучая положительные эффекты бани, японские ученые мимоходом выяснили, что при повышении температуры тела (из-за внешних факторов) увеличивается выработка серотонина, гормона удовольствия. Таким образом, регулярно парящиеся люди чаще довольны жизнью и положительно настроены.

NEWSCIENTIST.COM

Если состояние здоровья не позволяет ходить в обычную баню или сауну, может помочь японская придумка под названием "инфракрасная сауна". Она нагревает не воздух, а непосредственно тело человека — нет нагрузки на дыхательную систему, не так страдает сердце и т.д. При этом инфракрасная сауна позволяет улучшить состояние людей, страдающих от повышенного давления, сердечной недостаточности, ревматоидного артрита.

БРЕНТ БАУЭР, Д.М.Н., КЛИНИКА "МЭЙО"

110

УДАРОВ В МИНУТУ — ДОБРАВШИЙСЯ ДО ЭТОЙ ОТМЕТКИ ПУЛЬС МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРВЫМ ПРИЗНАКОМ ПЕРЕГРЕВА. ЗАТЕМ ПОСЛЕДУЮТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТА, ОБМОРОК.

P.S. НА ГОРНОЛЫЖНОМ КУРОРТЕ ЮЛЛЯС (ФИНЛЯНДИЯ) РАБОТАЕТ КАНАТНЫЙ ПОДЪЕМНИК, В КАБИНЕ КОТОРОГО УСТРОЕНА САУНА

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

12 МЫСЛЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ОЗВУЧИВАТЬ

1 **“Любой может рисовать, как Малевич!”** Да ну? Если ты и правда так думаешь, точно молчи. А если просто эпатируешь публику, то учись это делать изящнее.

2. **“Жена-то поправилась после родов”** Это и так очевидно. И неприятнее всего ей будет услышать об этом именно от тебя.

3 **“Господи, в “Ашане” это вино стоит в пять раз дешевле”** Вот и веди девушку ужинать в “Ашан”, а не в приличное место. Да и вообще, пора перестать цокать на цены. Ты прекрасно знаешь, что сколько стоит и сколько ты зарабатываешь.

4. **“Отлично поддал газу!”** А также “Жги газету, глаза режет” и прочие соображения на тему собственной и чужой физиологии в любых ее проявлениях.

5 **“Да если бы мы сейчас вышли на улицу, я бы тебя с одного удара уложил”** Особенно нелепо это звучит в рабочем споре (совсем плачевный вариант — когда ты подобным образом выясняешь отношения с начальником). Ты же не с гопником в маршрутке общаешься. И что это за “если бы”? Хочешь уложить — уложи.

6. **“Какой уродливый ребенок!”**

7 **“Скорей бы дед (бабка) умер и квартиру освободил!”** Нет, мы не падаем в обморок от цинизма, просто считаем такую жизненную позицию крайне неблагородной.

8. **“Бывало и лучше”** В жизни каждого мужчины есть лучший секс, но зачем ей сейчас узнавать об этом?

9 **“Получилось совсем не так, как должно быть, и, наверное, не очень вкусно, поэтому, если вы не будете это есть, я не обижусь”** Оставь все сомнения по поводу приготовленного тобой гуся при себе и не порть гостям аппетит. И не напрашивайся на дешевую похвалу.

10. **“Ты что, болеешь?”** Ты давно не видел однокурсника (однополчанина), и он действительно худо выглядит. Думаешь, он об этом не знает?

11 **“Я б ей вдул”** Ежедневно городской житель мужского пола оценивающе заглядывается как минимум на 10 женщин. При этом совсем необязательно резюмировать свои мысли дурацкими фразами из подросткового лексикона.

12. **“Вы геи?”** Крайне весело говорить это парням в метро, но лучше все-таки воздержаться.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНДРЕЙ СМИРНЫЙ/BANG! BANG!

P.S. ПО ПОДСЧЕТАМ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ, ЗА ОДИН ДЕНЬ В МОЗГУ ЧЕЛОВЕКА РОЖДАЕТСЯ ОТ 12 ДО 50 ТЫСЯЧ МЫСЛЕЙ

ПОСЛУШАТЬ

2 МАРТА

"ЖАДАН И СОБАКИ"

Киев, "Бочка" на Верхнем Валу

Остросоциальная лирика Сергея Жадана под антисоциальную музыку "Собак из космоса". Комментарии излишни. Лучше приходи послушать.

23 МАРТА

GUSGUS

Киев, Crystal Hall

Если ты думал, что Исландии нечего предъявить музыкальной общественности, кроме Бьорк Гудмундовны, GusGus станет для тебя приятным сюрпризом. А если ты слышал их раньше, то вряд ли по своей воле пропустишь это мероприятие.

30 МАРТА

LACRIMOSA

Киев, "Бинго"

"Достать чернил и плакать" можно не только в феврале, но и в марте – особенно если в город приезжает один из самых печальных коллективов современности.

ПОСМОТРЕТЬ

С 7 МАРТА

"Мама"

Бодрящий триллер, продюсером которого выступил Гильермо дель Торо. В лесу нашлись две девочки, прожившие в заброшенной хибаре аж пять лет. Единственные родственники – молодая пара – берут их к себе, и вот тут в кадре начинает мелькать и сеять панику страшная тетка, которую дети называют мамой.

С 14 МАРТА

"Умопомрачительные фантазии Чарли Свона III"

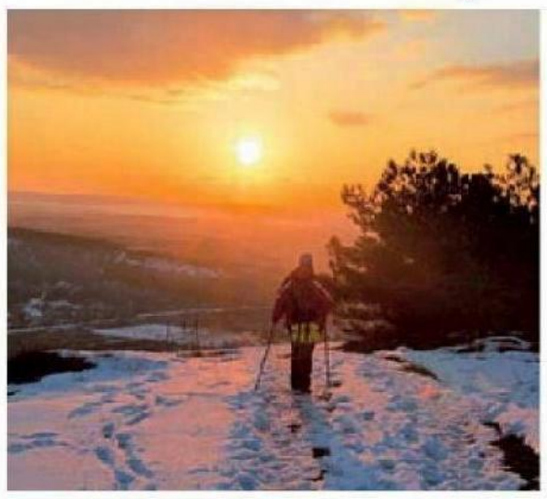
Чарли Шин возвращается в большое кино в роли хозяина креативного агентства, который встретил свою любовь. Но когда приводишь домой девушку, лучше убрать подальше фотки предыдущих подружек. В общем, даму надо вернуть, и превратится все это в комедию.

С 28 МАРТА

"Клин клином"

Брюс Уиллис снова стал главным по части боевиков. На этот раз – в образе пожарного, попавшего в программу по защите свидетелей. Его находят, угрожают, и ему ничего не остается, кроме как начать действовать.

ПОСЕТИТЬ



9–10 МАРТА

"MILO РЕЙД Х-КРЫМ"

Крым, центральная часть горно-лесной зоны

Кому 8 Марта отмечать, а кому контрольные пункты собирать. Площадь гонки – до 200 квадратных километров, контрольное время – 24 часа.

14–17 МАРТА

"АКТИВ-СПОРТ 2013", "МОТОБАЙК", "БАЙК-ЭКСПО 2013"

Киев, МВЦ

Международный выставочный центр в эти дни будет самым активным и самым спортивным местом в стране – здесь пройдут одновременно три выставки, посвященные новинкам фитнеса, мото- и велоспорта. Кроме мастер-классов и презентаций, вас ждут и более адреналиновые развлечения: соревнования по велофристайлу BikeExpoCup, а также шоу знаменитого стантрайдера Криса Пфайфера в рамках выставки "МОТОБАЙК".

ФОТО: WWW.MOTOBIKE.UA

ПОИГРАТЬ

ACE COMBAT: ASSAULT HORIZON

Платформы: PC, PlayStation 3, Xbox 360

Если ты не поклонник игровых консолей, то вот тебе хорошая новость: наконец поступила в продажу PC-версия впечатляющего авиасимулятора, причем в расширенном варианте. Среди бонусов – восемь дополнительных самолетов и две совершенно новые карты. Итак, Африка, 2015 год, повстанцы-экстремисты так и ждут, чтобы ты нанес по ним авиаудар.

METAL GEAR RISING: REVENGEANCE

Платформы: PC, PlayStation 3, Xbox 360

Знаменитая серия Metal Gear продолжается, и тебе снова предстоит вжиться в высокотехнологичную шкуру кибернетического ниндзя Рейдена. Он отлично подготовлен, экипирован с ног до головы и жаждет уничтожить частную военную компанию Desperado Enterprises. Ты ведь ему поможешь, не так ли? Релиз игры – 22 февраля.

P.S. 8 МАРТА В CRYSTAL HALL – ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ: ALINA ORLOVA, "КРИХІТКА" И ОЛЯ ДИБРОВА (GORCHITZA)

КУДА Ж НЕСЕШЬСЯ ТЫ?

Чтобы не потерять рассудок, веди себя в магазине, как женщина, а в пути — как китайские даосы.

ТЕКСТ: УИЛЛ СЕЛФ

Меня поражают люди, которые стремятся "все успеть". Истинно говорю вам: это невозможно, ибо "все" — бесконечно. Человек, ввязавшийся в эту гонку, — словно безумная белка в колесе, затеявшая соревнования с другими такими же белками в соседних колесах. Что получает он в конце пути? Лишь стертые лапки и сожаления. Нет, жить нужно размеренно, то и дело останавливаясь, чтобы перевести дух и поглазеть по сторонам. Я уже призывал читателей Men's Health жить медленно — на примере танцев и чтения ("Не так быстро", июль 2011 года — *MH*). Давай продолжим этот разговор, рассмотрев две крупные проблемы современного общества — покупки в Интернете и экспресс-путешествия.

Покупай медленно

Интернет — катастрофа во всем, что касается шопинга. Сказать, что он провоцирует на импульсивные, бессмысленные покупки, — такая же банальность, как то, что Париж — это, ну... такой город. Покупка через Интернет происходит слишком быстро. Если бы героин и секс можно было купить в Сети с гарантией доставки на следующий день, все европейцы, у которых на счету еще остались деньги, стали бы наркоманами и прелюбодеями. Нет, правильный шопинг требует неспешного подхода. Вот мой совет: однажды попробуй вести себя в магазине, как женщина. Вот что я имею в виду.

Для начала полистай глянцевые журналы и выбери какой-нибудь товар длительного пользования, который ты можешь себе позволить, но на пределе своих финансовых возможностей. Отложи журнал на несколько дней, чтобы дать огню твоего желания разгореться как следует. Потом снова открой журнал и вновь изучи картинки. Можешь залезть в Интернет, но только для того, чтобы узнать об этом гаджете, холодильнике или бархатном пиджаке побольше: проверь наличие на складе, сравни цены, оцени выбор цветов, текстур и, возможно, даже запахов. Выбери самый роскошный вариант.

Потом опять сделай перерыв на несколько дней — и отправляйся в магазин.

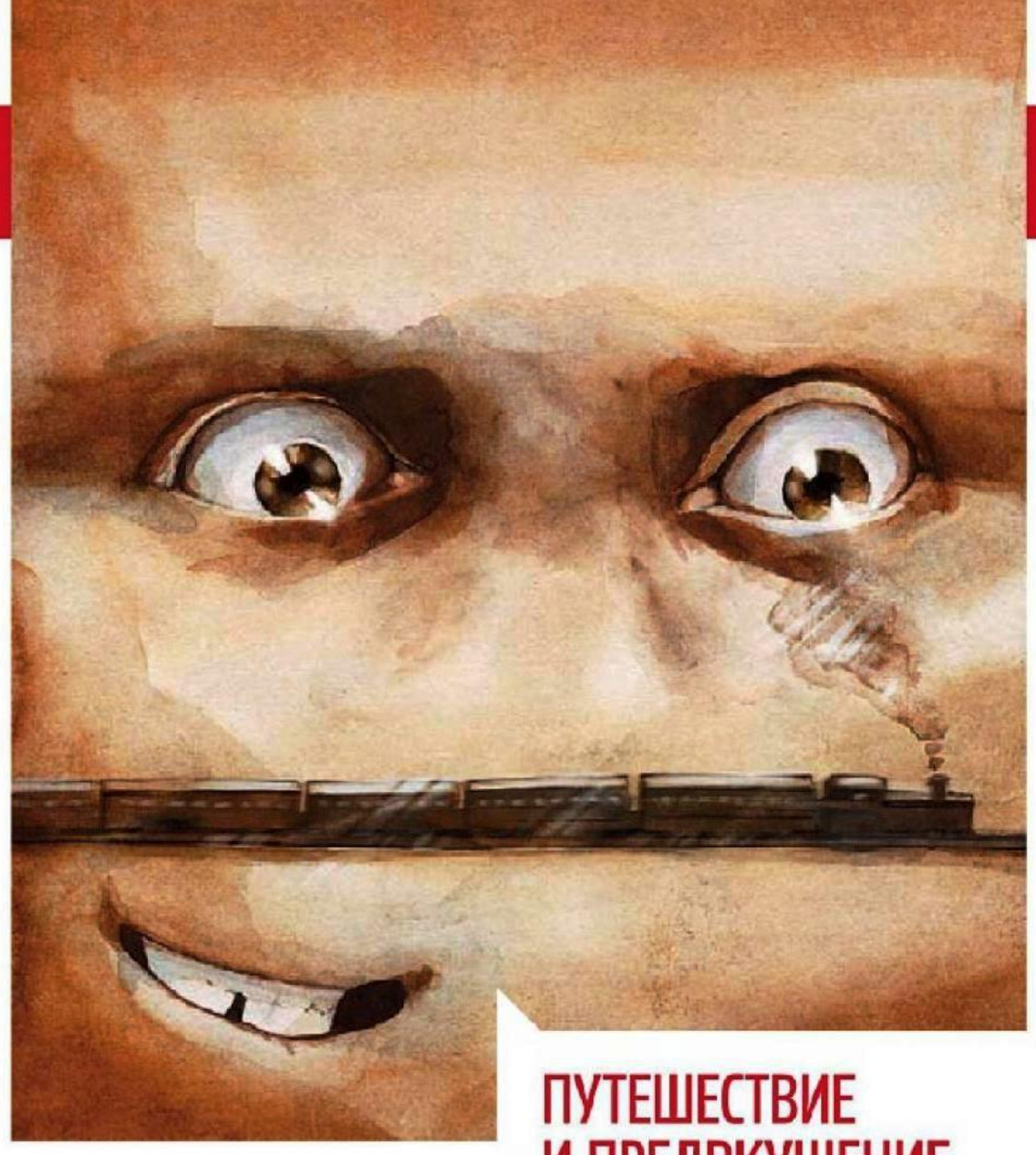
Входить в торговое помещение, где продается то-что-тебе-так-понравилось, следует лишь после 20-минутного созерцания предмета вожделения на витрине. Возможно, тебе захочется взять с собой несколько

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

друзей. Перед походом в магазин вы можете перекусить и обсудить общих знакомых. (Мужчины часто интересуются, каково это — быть женщиной. Если забыть об оргазмах, которые длятся по пять минут, то данный опыт вполне утолит твое любопытство.)

Когда вы с друзьями в конце концов прибудете к Той Самой Вещи, ты можешь потратить еще, скажем, час, чтобы повертеть ее в руках, примерить, обсудить со спутниками, хорошо ли она сидит на твоей попе, или что там еще обычно обсуждают женщины. Ну а потом, конечно, понадобится еще час или около того, чтобы наладить простой человеческий контакт с продавцом и задать ему множество вопросов. Не только о Той Самой Вещи, но также про его отпуск, поездки на работу, пенсионный план...

И когда ты наконец исчерпаешь все мыслимые подходы к акту приобретения, сделай решающий шаг: не покупай. Именно так. После всего, что было, просто не покупай. Скажи продавцу: "Большое спасибо, но, кажется, мне следует обдумать все более тщательно". А потом уходи из магазина, и когда окажешься на улице, то почувствуешь себя — и я тебе это гарантирую на 100% — превосходно! Помни, что ты мог себе это позволить, но лишь на пределе своих возможностей, и теперь, не купив, ты неожиданно оказался в существенном плюсе. Более того, ты уже прошел через этап мечты о покупке, но сумел избежать разочарования, которое неизбежно после каждой такой сделки. Я сам практикую медленный шопинг уже много лет, и это делает



меня счастливым, богатым. А мои друзья, которым вечно не хватает денег, так мне завидуют, что, когда я прошу их пойти со мной в магазин, они разражаются потоком ругательств.

Но это ведь по-мужски, не так ли?

Путешествуй, как улитка

Как мало знаем мы о своем счастье: путешествие и предвкушение намного лучше, чем само прибытие в конечную точку. Так писал Роберт Льюис Стивенсон в 1881 году, повторяя, впрочем, мысль древних даосов, да и многих других умных людей. Любопытно, не правда ли, что это высказывание так и не стало популярным в массах? Тяжелая правда о нашей жизни заключается в том, что мы путешествуем скорее не в предвкушении, а в стрессе и отчаянии.

Когда во время недавнего извержения вулкана с труднопроизносимым названием были отменены десятки авиарейсов, меня поразили люди, отправлявшиеся в аэропорт, из которого, как им уже было известно,

ПУТЕШЕСТВИЕ И ПРЕДВКУШЕНИЕ НАМНОГО ЛУЧШЕ, ЧЕМ САМО ПРИБЫТИЕ В КОНЕЧНУЮ ТОЧКУ

самолеты не вылетали. Они все прибывали и прибывали, и в результате происходящее стало похоже на игру, где что-то все падает и падает сверху, пока не заполняет весь экран. Они спали в проходах, скандалили у стоек и курили в туалетах. Чего я никак не мог понять, так это почему никто из них не подумал: "Да провались все пропадом, поеду домой и сяду в кресло перед телевизором". Или даже: "Пойду-ка я на часок прогуляюсь, вот прямо сейчас". Ты же ехал отдохнуть — так что же ты напрягаешься? Куда ты так рвешься, тараща остекленевшие глаза? Что тебя ждет после этого штурма неба, если ты вдруг прорвешься? Очередной готический собор, неотличимый от того, что ты видел в прошлом году? Шведский стол? Ты полагаешь, прыжок в пропахшем мочой боинге через расстояние, в конце которого тебя ждет такой же дьюти-фри, что и в начале, — это "путешествие"?

В 80-е, когда у меня была нормальная работа, я управлял небольшим издательством и набирал по 50 000 км в год — сновал туда-сюда по Британским островам в поисках клиентов. Все, что я помню об этих временах: пришпоривая корпоративный Ford Sierra по автомагистрали, морщась от бурления в пузе, набитом фастфудом, мечтаю остановиться на обочине, зайти во-о-он в ту рощицу посреди поля и посидеть в тени, закрыв глаза.

Четверть века спустя у меня уже не столь интересная работа — зато я научился путешествовать. Пешком, на велосипеде, на поезде в дальние уголки Европы, уткнув нос в окно дни напролет. Да, так можно пропустить много рощиц, но я могу прервать поездку, если мне захочется побродить где-то.

В этом году я всерьез подумываю отправиться в США не на самолете, а на океанском лайнере. Даже если у тебя нет времени на то, чтобы ездить так постоянно, попробуй сделать это хоть раз в жизни. Оценишь.

В заключение скажу: и Стивенсон, и даосы имели в виду не только поездки. Их мысль фундаментальна: предвкушение лучше завершения. А в сущности вся наша жизнь — это предвкушение. Жизнь и есть путешествие, и лучше не спешить, поскольку, если прибудешь быстро, это значит, что ты... умер. ■

МН: Уилл Селф — британский сатирик, автор романов "Как живут мертвецы" и "Этот сладкий запах психоза".

46 **РАЦИОН**
Салаты в очереди на заправку

48 **СЕКС**
Пока оргазм не разлучит вас

50 **ЗНАНИЕ**
Сеть — не встать. Тест на интернет-зависимость

54 **СТРЕСС**
Разговорчики в струю. Заболтай любого

56 **ЖИЗНЬ**
Пора папам знать. Наши советы отцам

58 **ПРОФИЛАКТИКА**
Нерядовой пациент. Вместо армии в палату

ТВОЕ ДОБАВЛЕННОЕ ВРЕМЯ

ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ДУМАЮТ: СПОРТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ — УДЕЛ ИЗБРАННЫХ, ОДАРЕННЫХ ПРИРОДОЙ. А ЕСТЬ ТЕ, КТО ЗНАЕТ, ЧТО ОСЧАСТЛИВИТЬ СЕБЯ ЭТИМ ПОДАРКОМ МОЖНО И САМОМУ. МЫ НА СТОРОНЕ ВТОРЫХ. ВОТ ЖИВЫЕ ИСТОРИИ ФУТБОЛИСТОВ, КОТОРЫЕ НЕ ВЕШАЮТ НОС И БУТСЫ НА ГВОЗДЬ, ДАЖЕ КОГДА БОЛЬШИНСТВО ПАРТНЕРОВ ПО КОМАНДЕ УЖЕ ОБРАЩАЮТСЯ К НИМ НА ВЫ И НОРОВЯТ УСТУПИТЬ МЕСТО В РАЗДЕВАЛКЕ. УЧИСЬ, СТАРИК!

ТЕКСТ: МИХАИЛ НЕПОМНЯЩИЙ, АНТОН ИВАНОВ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

ЗАГНАННЫХ ЛОШАДЕЙ, КАК ИЗВЕСТНО, пристреливают. Профессиональный спорт — самое яркое доказательство этого закона. Травмы, стресс, потеря мотивации и смена жизненных приоритетов — все это ведет к тому, что вчерашние кумиры уходят из топ-команд, из высших лиг, из самого спорта наконец. 30-летний рубеж — что-то вроде начала финишной прямой. С этого момента игрок становится ветераном, карьера которого движется к закату. Большинство футболистов завершают выступления в возрасте от 32 до 35 лет, и лишь немногим удается играть на высоком уровне до 40. Давай посмотрим, где эти Кощеи от спорта прячут свою профессиональную смерть.

Фудбол и фастфут

"Пища — это горючее для спортсмена", — говаривал король футбола Пеле и был прав. "Даже у молодых футболистов еда заметно влияет на результат. Правильно питаются на сборах — отмечаем рост по многим показателям, а по ходу сезона, когда молодежь позволяет себе фастфуд и нерегулярное питание дома, история обратная, — говорит директор футбольной школы Игорь Левин.

При этом 20 лет назад питанию в футболе придавали значение далеко не все: за футболистами не следили, а сами игроки накануне матчей торчали в барах, запивая чипсы пинтами пива.

Сегодня тех парней уже на поле не увидеть — играют до сих пор лишь те, кто вовремя понял: на таком "топливе" далеко не уедешь. Пример — полузащитник Райан Гиггз, проводящий уже 23-й сезон за "Манчестер Юнайтед".

"После того как мне исполнилось 30, я решил кардинально изменить свой образ жизни — перестал выпивать и начал следить за тем, что ем, — вспоминает он в интервью MH. — Я просто хотел продолжать играть на высшем уровне как можно дольше и знал, что это потребует определенных жертв. В том числе в еде. В 20 лет моим любимым блюдом был стейк и картофель фри или курица и картофель фри. Сейчас это рыба. Из слабостей у меня только китайская или индийская еда. В "Макдоналдс" или "Бургер Кинг" я, как правило, не хожу". Результат: даже в 39 Гиггз весит те же 75 кг, что и в середине 90-х.

О том же нам рассказывал и Дэвид Бекхэм, вспоминавший, что, когда он пришел в большой футбол более двадцати лет назад, там еще встречались люди, которые после матча отправлялись в бар. В современном спорте такое недопустимо, и это одна из причин, по которой, хотя интенсивность игры и скорость за два десятилетия выросли, средний возраст игроков не снизился. Даже напротив, если на Евро-92 этот показатель составлял 26,4 года, то на Евро-12 дошел до 27 лет, а количество игроков, преодолевших 35-летний рубеж, увеличилось с двух до десяти. Исключения же вроде "Зубастика" Роналдо, блиставшего в начале нулевых, но растолстевшего к 36 годам до 118 кг и завершившего карьеру, лишь подтверждают теорию, что продуманный рацион напрямую связан с тем, какие результаты и насколько долго могут выдавать игроки.

Для подготовки к конкретному матчу достаточно не есть за три часа до него и пить больше жидкости, чтобы на поле не столкнуться с обезвоживанием (профессионалы за 90 минут теряют 2–5 литров). Если же речь о подготовке к целому сезону, то есть к долгой череде физических нагрузок, то тут потребуется составление диеты. И лучше не поленись обратиться к специалистам по спортивному питанию.

И ноги сами бегут

Представь: у тебя на счету миллионы, дом, бассейн, поплавать в котором мечтают все красотки страны, а тебя изо дня в день гоняют как мальчишку и отчитывают за опоздания. Более того, даже после очередного триумфа, когда все друзья пьют за твою победу, ты должен лечь вовремя и трезвый. Как научиться мотивировать себя на эти подвиги, когда все, казалось бы, у тебя уже есть?

Один из способов гнать себя вперед — найти клуб с максимальными амбициями: победы — как наркотик, никогда не надоедают, а требуют еще и еще. Тот же Гиггз в МЮ всегда имеет возможность бороться за самые престижные трофеи и уже давно каждым матчем вписывает свое имя в историю (ведь приятно официально быть "самым награждаемым игроком" за всю историю английского футбола).

БОЛЬШЕ ЧИСТОГО СПОРТА

Фанатизм в соблюдении спортивного режима — особая составляющая в формуле долголетия. То есть ты должен помнить о тренировках (и хотеть их), даже когда тренер не смотрит на тебя, например — в отпуске.

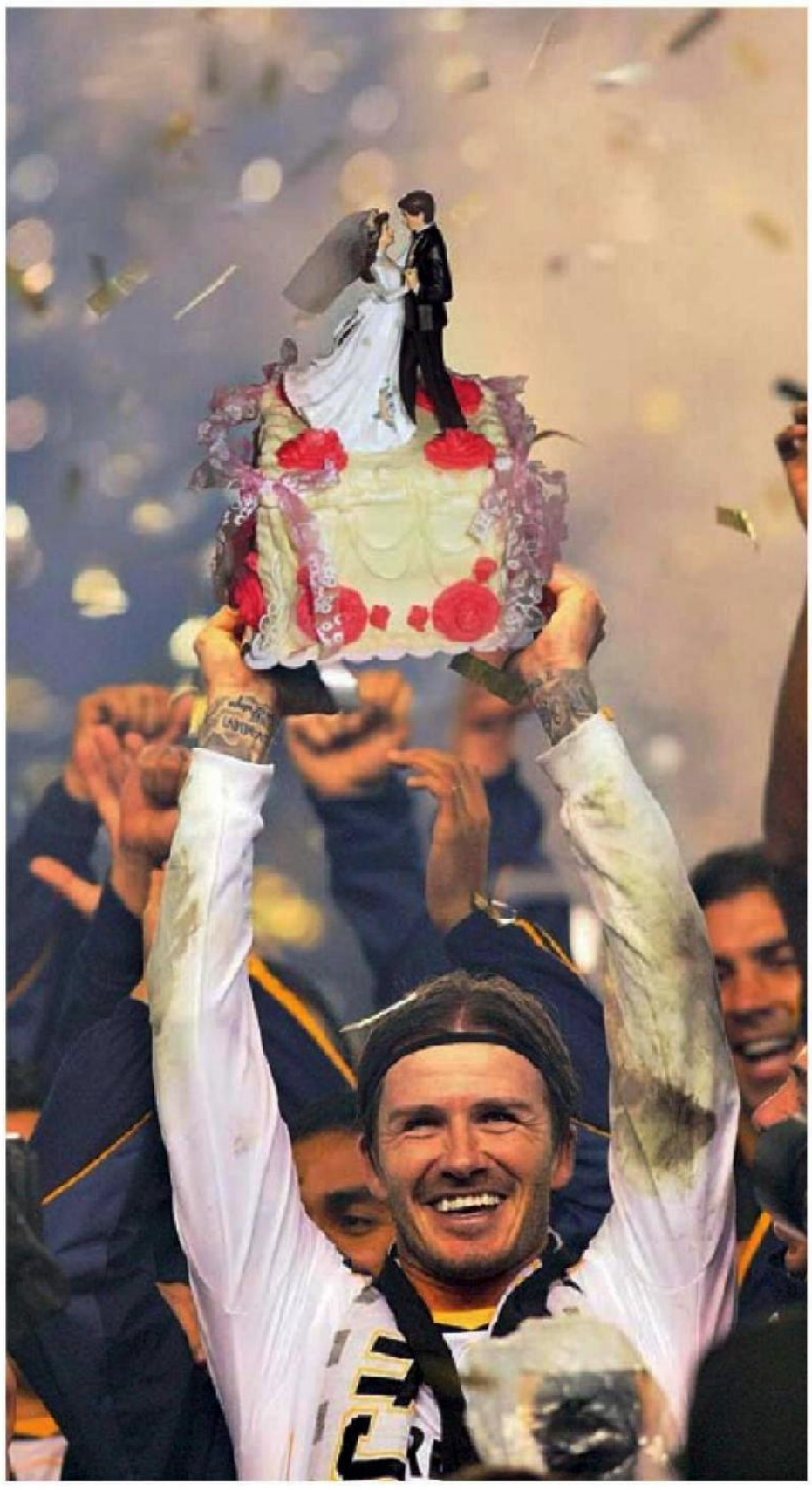
Так, в английском футболе популярны стали занятия с личными тренерами по йоге, которые не только помогают минимизировать травмы (что доказано), но и позволяют справиться с эмоциональными трудностями вроде кризиса среднего возраста.

Самый известный адепт йоги в европейском футболе — уже упоминавшийся Райан Гиггз. В 30 лет его стали усаживать на лавку хронические проблемы с коленным сухожилием, но, начав заниматься йогой, он одолел неприятность. В 35 Райан констатировал, что никогда прежде не имел таких кондиций, а позже даже выпустил собственное видеопособие "Фитнес Гиггза".

Ознакомься с его приемами, иначе максимальной планкой для карьеры, сопровождаемой травмами, могут стать 32 года, как когда-то для Марка Овермарса или Ледли Кинга.

Особо остро вопрос мотивации встает в возрасте 30–32 лет, когда мужчина всерьез задается размышлениями: что он собой представляет, чего достиг и чего дальше хочет от жизни. С каждым годом краткосрочные цели оказывают все меньшее влияние на мотивацию, зато желание стать примером для молодежи и передать опыт менее опытным партнерам дает куда больший стимул.

Дэвид Бекхэм, например, в 32 перебравшись в Америку, поставил себе цель поднять не только пару сотен миллионов долларов, но и интерес к футболу в целой стране. Что ж, ему удалось и то и другое. Учись с возрастом ставить более амбициозные цели, и ты будешь дольше молодым.



Больше брака в жизни, меньше — на поле

Умей вовремя жениться — учит нас пример футбольных долгожителей, таких как 39-летний капитан "Интера" Хавьер Дзанетти. В Милане аргентинец оказался в 22, и соблазнов разнообразить жизнь было предостаточно. Но вместо дискотек и кальянных он проводил часы в телефонной будке за разговорами с возлюбленной, жившей в другой части света. В 26 Дзанетти женился на ней и во многом поддержку жены и детей называет сегодня ключом к успеху. Каждый знает, что жена — действенное средство против нарушений спортивного режима.

Мало одного примера? Пожалуйста, у нас их сколько хочешь: Дель Пьеро (38 лет, до сих пор играет) — женат с 30 лет, имеет 2 сыновей и дочь; Бекхэм (37 лет, до сих пор играет) — женат с 24 лет, отец 3 сыновей и дочери; Рауль Гонсалес (35 лет, до сих пор играет) — женат с 22 лет, отец 4 сыновей и дочери.

А вот обладатель "Золотого мяча" 2005 года Роналдиньо до сих пор не женат. Возможно, в этом причина того, что Ронни сначала потерял мотивацию в "Барселоне", а после переезда в "Милан" стал нарушать режим, таскаясь по ночным клубам? Если для большинства игроков 28 лет — пора расцвета, то ярчайший игрок начала века именно в этом возрасте пошел по нисходящей, хотя до сих пор периодически выдает футбольные шедевры в чемпионате Бразилии.

Адаптируй это

Твое тело меняется с годами — меняй и то, как ты используешь его. Возможно, пришло время сменить амплуа на поле и выбрать позицию, где можно решить задачу не с помощью большого объема физической работы, а благодаря точному пасу или пониманию игры (опытные игроки предугадывают, куда отдаст пас противник).

Именно адаптация к новому амплуа позволила Дуайту Йорку играть до 39. В конце 90-х уроженец Тринидада и Тобаго вместе с Энди Коулом составлял блестящий тандем форвардов "Манчестер Юнайтед", где становился чемпионом Англии и побеждал в Лиге чемпионов. Однако затем его карьера пошла на спад. В 34 Йорка занесло в чемпионат Австралии, и он вдруг сменил позицию на поле. Став центральным полузащитником, Дуайт обрел вторую молодость. Он вновь смог играть по 90 минут каждые выходные, вернулся в Англию и стал лидером крепкого "Сандерленда".

При этом бывший партнер Йорка по МЮ продолжал попытки играть в нападении. И хотя Энди Коул завершил карьеру в 38, последние годы игрок никак не может записать себе в актив. ■

ДЖЕНТЛЬМЕН И УДАЧА

Даже соблюдение всех советов не защитит тебя от случайности.

В Конго в 2012 году молния, попавшая в поле, поставила крест на долголетии сразу 11 человек — убила целую команду (не тронув соперников). Случай!

Фактор фортуны влияет на судьбу спортсмена на протяжении всей карьеры. Марадона говорил, что никогда не видел более элегантного футболиста, чем Марко ван Бастен, и называл его "голевой машиной, которая сломалась как раз в тот момент, когда должна была стать величайшей в мире". Действительно, этот "летучий голландец" уже в 22 года стал обладателем "Золотой бутсы", а в 23 — в ранге трехкратного чемпиона Нидерландов, а также победителя Кубка кубков — перешел в "Милан". Дальше были три "Золотых мяча", два итальянских чемпионства, Кубок чемпионов и Межконтинентальный кубок. Однако, кроме побед, ван Бастена всю карьеру сопровождали травмы, которые в 31 год и отправили его на пенсию.

А ведь другие составляющие долголетия были при нем: без проблем с весом и нарушением режима; с женой, которой стала давняя подруга, и мотивацией, в которой не сомневался никто. Тем не менее спортивное долголетие для голландца стало чем-то недосягаемым, что наглядно показывает: даже при наличии всех составляющих рецепта спортивного долголетия каждому нужно везение.

САЛАТНОЕ ОТНОШЕНИЕ

ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА ВРОДЕ ПОДАРКА — ЛУЧШАЯ ИМЕННО ТА, ЧТО СДЕЛАНА СВОИМИ РУКАМИ. БЕРИСЬ ЗА ДЕЛО.

МАГАЗИННЫЕ СОУСЫ, конечно, вкусные, недорогие и хранятся месяцами, только состав у них больно любопытный. Здесь тебе и загуститель, и усилитель вкуса, и ароматизаторы, идентичные натуральным, и сорбиновая кислота, и еще много всего. Предлагаем тебе обойтись в еде без этой смеси химреактивов и килокалорий и заправлять салаты самостоятельно приготовленными соусами. Смешивай ингредиенты для заправки до однородной массы и следуй нашим советам по выбору составляющих самого блюда. Имей в виду: готовая заправка хранится в холодильнике не более двух недель.

СОУС "БЛЮ ЧИЗ"

Покупной: 2 ст. л. = 150 ккал
Домашний: 2 ст. л. = 50 ккал

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

¼ стакана* натурального йогурта
2 ст. л. оливкового майонеза
2 ст. л. воды
1 ст. л. белого винного уксуса
¼ ч. л. молотого черного перца
¼ стакана мелко покрошенного сыра с голубой плесенью (например дор блю)
Щепотка молотого кайенского перца

ЗЕЛЕНЬ В ЦВЕТ

Салат романо или салат айсберг

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Помидоры черри, морковь и сельдерей

ЗАВЕРШАЮЩИЙ АККОРД

Свежемолотый черный перец

*Здесь и далее "стакан" — мера объема, 250 мл

СОУС "ЦЕЗАРЬ"

Покупной: 2 ст. л. = 170 ккал
Домашний: 2 ст. л. = 60 ккал

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

6 ст. л. оливкового майонеза
3 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. воды
6 филе анчоусов из банки, растертых в пюре
⅓ стакана тертого пармезана

ЗЕЛЕНЬ В ЦВЕТ

Салат романо или молодой шпинат

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Нарезанные грибы, слегка отваренная спаржа

ЗАВЕРШАЮЩИЙ АККОРД

Тертый пармезан

МЕДОВАЯ ГОРЧИЦА

Покупная: 2 ст. л. = 110 ккал
Домашняя: 2 ст. л. = 50 ккал

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

½ стакана горчицы – обычной или дижонской, на твой вкус
2 ст. л. натурального жидкого меда
1 ст. л. воды
2 ч. л. лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла

ЗЕЛЕНЬ В ЦВЕТ

Шинкованная капуста или кочанный салат

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Нарезанная соломкой морковь, брокколи и стручковый зеленый горошек

ЗАВЕРШАЮЩИЙ АККОРД

Поджаренный дробленый миндаль

А ЖИРНО ТЕБЕ НЕ БУДЕТ

Глядя на то, как ты покупаешь для салата обезжиренный майонез, чтобы уберечь организм от лишних калорий, ученые из Университета Огайо тихо посмеиваются и крутят пробиркой у виска. Они настаивают, что жиры помогают твоему организму лучше извлекать полезные вещества из овощных составляющих салата. Просто не переборщи с этими жирами, вот и все.

ОСТАТОЧНЫЙ ЭФФЕКТ

Из хаотично разбросанных по холодильнику объедков вчерашнего застолья можно приготовить отличный завтрак, да еще и угостить им гостей, заснувших по дороге домой в твоей прихожей. Одинокому куску красной рыбы, унылой сосиске, понурому яйцу и остывшей курице можно подарить вторую жизнь, смешав их со свежей зеленью, сбрызнув оливковым маслом и выдав все это за салат.

1 Сосиски с фасолью и помидорами

Нарежь сосиски и помидоры, возьми консервированную фасоль и отправь все в миску, добавь туда выдавленный зубчик чеснока, посыпь кинзой и перемешай ингредиенты. Вот и готов отличный салат, полный белка и клетчатки.

2 Курица с ананасами

Куски куриной грудки, которая еще недавно подавалась как горячее, смешай с листьями салата айсберг, дольками апельсина и консервированного ананаса – он обычно фигурирует в меню многих посиделок, при этом улучшает пищеварение и понижает артериальное давление.

3 Яйца с рукколой

В желтке содержатся витамины E и D, ну а о целебных свойствах рукколы с ее антиоксидантами и витаминами знает даже самый невежественный свободный радикал. Увеличь дозу витамина C, полив салат соком лимона.

4 Семга с салатом

Соленую красную рыбу, которую ты так долго выбирал в магазине и к которой так никто и не притронулся во время застолья, порежь на кусочки и смешай с помидорами, оливками, петрушкой и листьями салата. Вот тебе легкое и питательное блюдо, полное антиоксидантов, витаминов A, D и E и других полезных веществ. ■

ФОТО: LISA SHIN, FOTOIMEDIA

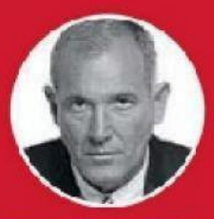
СВЯЗАННЫЕ С ОДНОЙ ЦЕЛЬЮ

СОГЛАСИСЬ, СЕКС БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ — ЭТО ХОРОШАЯ ИДЕЯ. ПРАВДА, ЕЕ, КАК И ВСЯКУЮ ДРУГУЮ ИДЕЮ, НУЖНО УМЕТЬ ГРАМОТНО ПРОДАТЬ. ХОЧЕШЬ ПЕРЕСПАТЬ? СПРОСИ НАС КАК!

ТЕКСТ: ДЕББИ УИЛЛИМОТТ, АНТОН ИВАНОВ

ПОЙМИ, ЧТО НЕ ПУСКАЕТ ЕЕ К ТЕБЕ В ПОСТЕЛЬ, И УСТРАНИ ЭТИ ПУТЫ

Консультанты по продажам



СПЕЦ ПО ЖЕСТАМ
Экс-агент ФБР Джо Навар-ро вычислит в толпе девуш-ку, которая го-това завтра просну-ться с недавним незнакомцем.

ЛОББИСТ
Крис Уайтхаус лоббирует ин-тересы клиен-тов в кабинетах политиков. Он применит свои знания про-тив женской морали.

СЦЕНАРИСТ
В портфо-лио Николы Лис 80 теле-программ, и она уме-ет манипули-ровать ауди-торией, как никто другой.

МАРКЕТОЛОГ
Хелен Буто мо-жет выставить любой товар в выгодном свете, даже если этот то-вар — твои тем-ные планы.

СЕКС-ТЕРАПЕВТ
Эмоции сле-дует держать в узде. Диа-на Паркин-сон об этой са-мой узде зна-ет больше многих.

1 ИЩИ ТЕЛО

"Если женщина сегодня хочет мужчину, она будет искать его более активно — внешне это за-метно по тому, что, осматрива-ясь вокруг, она будет поворачи-вать не только голову, но и всю верхнюю часть тела, — разъясня-ет Джо Наварро. — Еще, если ей не хватает секса, она будет активнее обычного жестикулировать и ка-саться собеседника ладонью, а не только кончиками пальцев". Уви-дел такую — прощупай ее (пока разговором, а не руками): "От-крытые приключениям женщи-ны лучше разбираются в моде, обычно хорошо образован-ны и либеральны в своих взгля-дах", — говорит Наварро. Что ж, вот и пара тем для беседы.

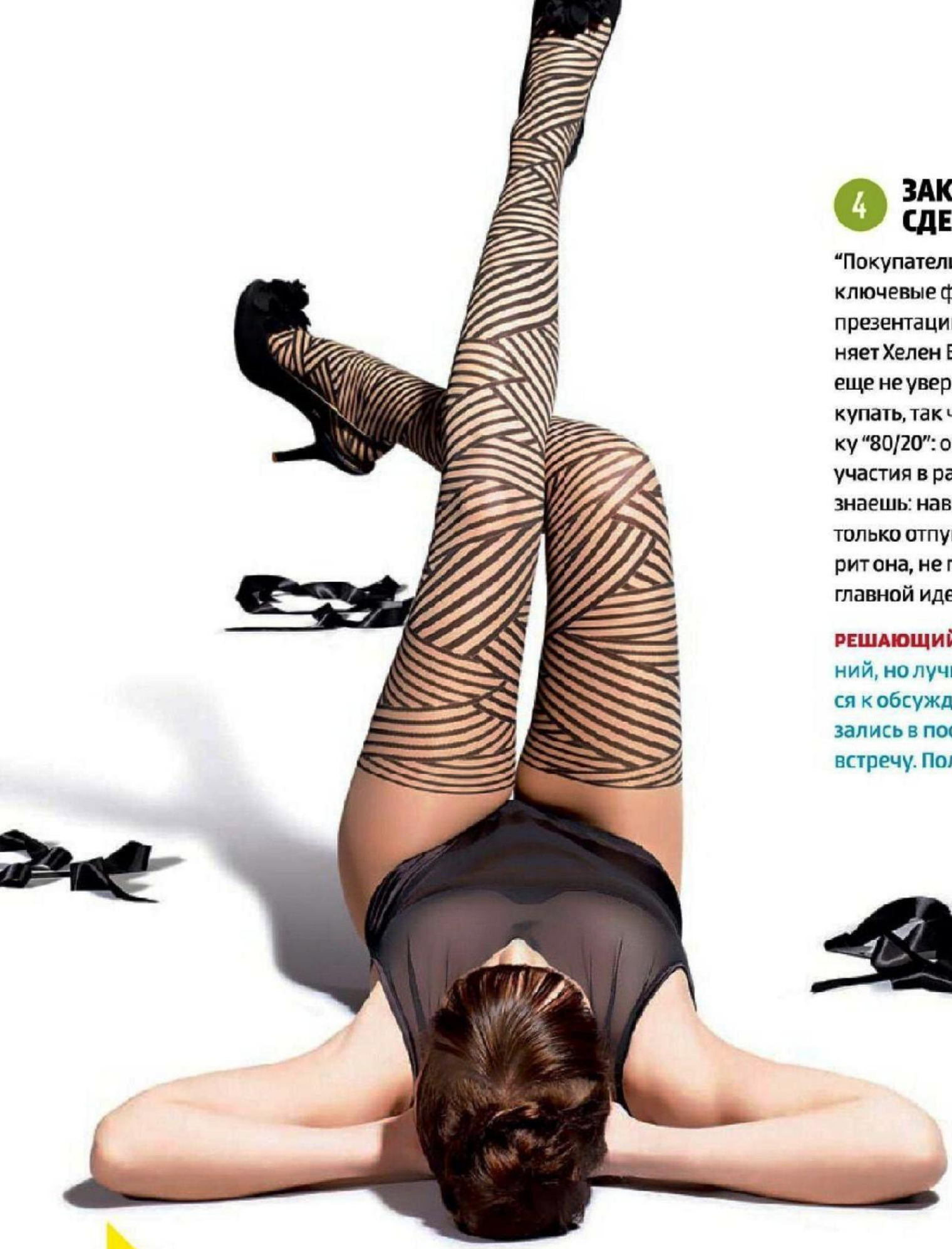
РЕШАЮЩИЙ ШАГ "Упомяни друга, который помешан на сексе. Чем шире она сделает глаза при первом упоминании щекотливой темы, тем выше вероятность, что ты услышишь "да", — говорит Наварро.

2 ЛОББИРУЙ СЕКС

"Будь на 100% понятным: объясни, чего ты хочешь, говори об этом не стесняясь", — вступает в разговор Крис Уайтхаус. Если ты сейчас не ищешь долгих от-ношений, так и скажи. "В по-литике очень ценят готовность принимать критику. Выслушай ее опасения, покажи, что пони-маешь ее, и продолжай перего-воры". Может, стоит внести не-кие коррективы в твое пред-ложение (но помни о главной цели) — тогда в ответ и она бу-дет более гибкой, и вы найдете компромисс.

РЕШАЮЩИЙ ШАГ Чтобы увеличить свои шансы, выбирай девуш-ку на вечеринке или на встрече общих друзей. Если ты — зна-комый или знакомый знакомого, то она будет чувствовать себя более раскованно.

ФОТО: LISA GEE/STUDIO 33



4 ЗАКРОЙ СДЕЛКУ

"Покупатели проходят через три ключевые фазы во время твоей презентации "товара", — разъясняет Хелен Буто. На первой они еще не уверены, стоит ли им покупать, так что используй технику "80/20": ограничь свою долю участия в разговоре 20% (сам знаешь: навязчивые продавцы только отпугивают). "Пусть говорит она, не переходи к подаче главной идеи вечера в течение по крайней мере 15 минут. За это время она уже немного привыкнет к тебе". В разговоре не противоречь ничему из сказанного ранее и не спорь с ней. "Споры вызывают безотчетное недоверие к товару — в данном случае к тебе. Наконец, последний совет: чуть только она согласилась на твое предложение, не тяни — завершай сделку". Такси для двоих, пожалуйста.

РЕШАЮЩИЙ ШАГ Утром она ждет неловкости и скомканных прощаний, но лучше пойти другим путем — проснувшись вместе, вернуться к обсуждению чего-то, о чем она говорила до того, как вы оказались в постели. Так ты получишь больше шансов на повторную встречу. Пользоваться ими или нет, решай уже сам.

ИСПОЛЬЗУЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД, И ОНА ПРИМЕТ ТВОЮ ИДЕЮ ЛЕЖА

3 ВОЗБУДИ ЕЕ

"Продавая идею, нужно взволновать аудиторию, а не просто сухо убеждать", — говорит хитрая Никола Лис. Учти: проведенное в Нидерландах исследование показало, что обсуждение чего-то, связанного с физическими ощущениями (запаха, вкуса, купания), подспудно переключает мозг с возвышенных чувств на телесные желания. А если видишь, что девушка начинает скучать, остановись и задай ей вопрос. "Это позволит избежать глупой паузы, когда ты уже договорил, а она молчит и смотрит на тебя как на идиота. И заодно даст ей почувствовать, что она вовлечена в диалог, а не просто является твоей целью. А вот голая лесть — это провал". Короче, не надо вот этого: "Богиня! Давно ли ты сошла с небес?.." Лучше ближе к делу: "Мне сейчас не нужны серьезные отношения. И почему-то мне показалось, что ты не станешь казнить меня за правду".

РЕШАЮЩИЙ ШАГ "Сделай так, чтобы с тобой согласились по трем незначительным вопросам, и, скорее всего, с тобой согласятся и по четвертому", — говорит Лис.

5 НЕ ПЕРЕВОДИ В ЛИЧНОЕ

Секс может стать началом отношений. Если они не нужны, тебе поможет Диана Паркинсон: "Чтобы не путать ее и не усложнять вам обоим жизнь, не перегибай с выражением чувств. Ты же не хочешь, чтобы она решила, будто ты влюбился? Если подумает так, то либо влюбится в ответ, либо будет чувствовать вину перед тобой. При этом оставаться полностью бесчувственным, конечно, тоже нельзя. Ты должен быть крайне последовательным и понятным". После секса твои жесты должны быть добрыми, но не интимными — вы скорее друзья. Например, если она разволновалась, не спеши обнимать ее или нежно брать за руки, лучше принеси ей стакан воды. "Сиди отдельно, но наклонись вперед, что держит тебя на дистанции, но показывает: ты озабочен проблемой". Это поможет успокоить ее на какое-то время, но ты должен быть реалистом: если не испытываешь к ней чувств, тебе надо заканчивать с этим.

РЕШАЮЩИЙ ШАГ Если чувствуешь, что оказался эмоционально вовлеченным в ситуацию, напиши на листочке бумаги три причины, по которым ты ввязался в нее. Это поможет тебе сфокусироваться и решить, что делать дальше. ■

ЗАБРОСЬ СЕТЬ ПОДАЛЬШЕ

ОДНАЖДЫ КИТАЕЦ СЮЙ ЯНЬ ВЫШЕЛ В ИНТЕРНЕТ И НЕ ВЕРНУЛСЯ — УМЕР ПРЯМО ПЕРЕД МОНИТОРОМ ПОСЛЕ НЕДЕЛИ, ПРОВЕДЕННОЙ ОНЛАЙН. ПОСОВЕЩАВШИСЬ, МЫ РЕШИЛИ, ЧТО ТАКАЯ СМЕРТЬ НЕДОСТОЙНА МУЖЧИНЫ. ТАК ЧТО ВОТ ТЕБЕ ТЕСТ, КОТОРЫЙ ПОКАЖЕТ, НЕ ПРЕВРАТИЛСЯ ЛИ ДЛЯ ТЕБЯ ИНТЕРНЕТ В ОПАСНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ, А ЗАОДНО — ПУТЬ НА СВОБОДУ ИЗ ЦЕПКОЙ СЕТИ.

ТЕКСТ: ДЖОН БРАУН, АНТОН ИВАНОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

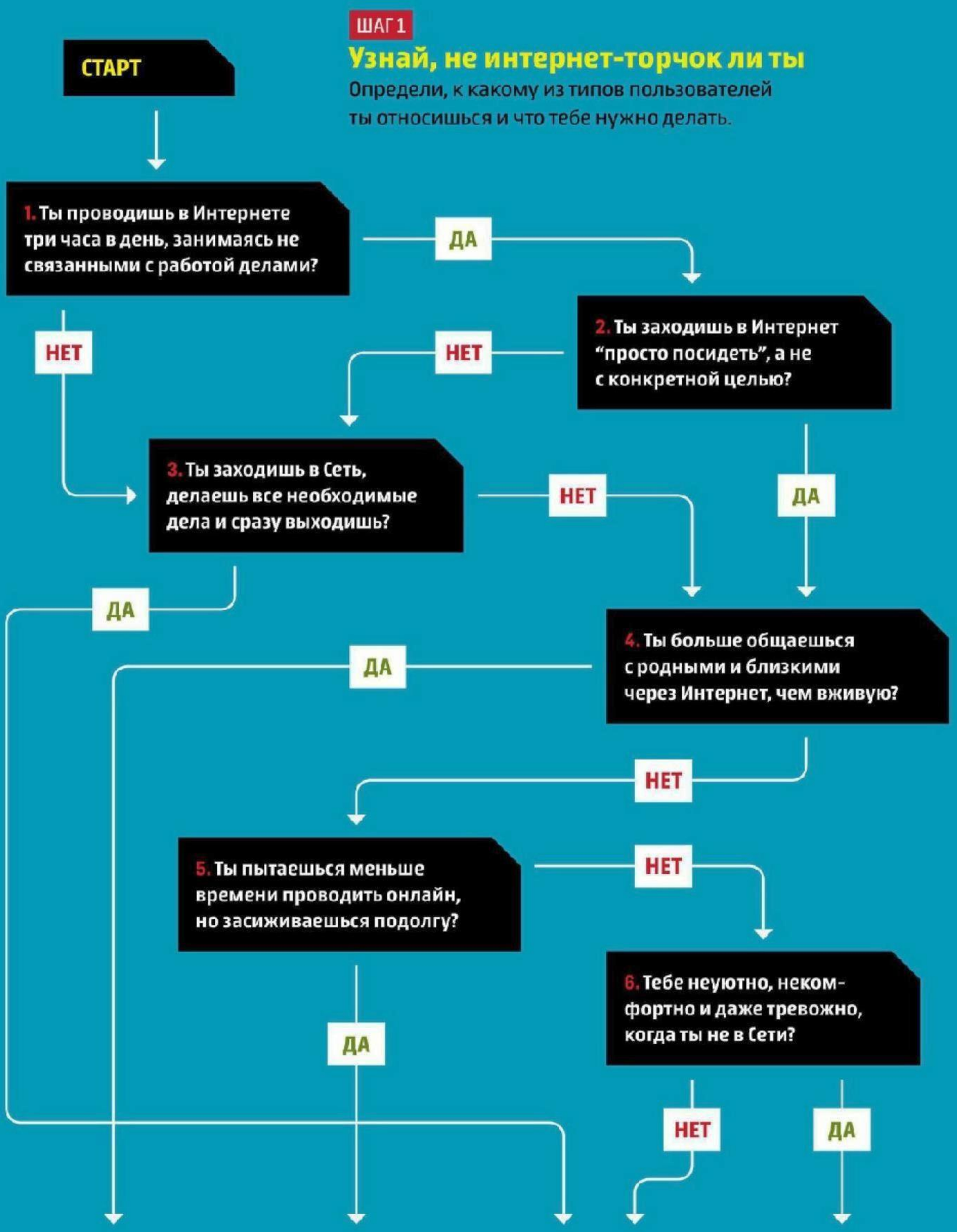
РАНЬШЕ В МИНУТЫ ПОКОЯ ЧЕЛОВЕК уходил в себя и размышлял. Глобальные мысли скрипели в его мозгу, пальцы лазали в бороде. А теперь? Сегодня многие чуть что уходят в Интернет, и если их пальцы где-то и лазают, то по экрану или клавишам. И никаких тебе глобальных мыслей — одни статусы и чекины.

Кстати, как твои дела? Ты уже проверяешь почту перед сном, выходишь в "Фейсбук" с унитаза и лезешь в "Твиттер", поднимаясь в лифте? Даже если и нет, это еще не значит, что Сеть завтра не затянет тебя полностью.

По оценкам экспертов, сегодня около 10% пользователей в той или иной степени подсели на Интернет. "В Сети мы в любой момент можем получить приятные ощущения, и это затягивает. Работает тот же принцип, что и в азартных играх", — говорит доктор Хиллари Кэш, создатель клиники для лечения интернет-зависимых под названием reSTART. Ученые фиксируют в мозгу зависимых изменения, аналогичные тем, что есть у наркоманов и алкоголиков. Это отражается на эмоциональных проявлениях человека, принятии решений и распределении внимания.

"Проблема не в самих технологиях, а в том, как мы их используем", — поясняет Кэш. Что ж, с помощью плана МН из 11 шагов ты сможешь побороть свою зависимость от Интернета (если она у тебя есть) и оптимизировать инструменты общения с Сетью.

Забрось Сеть подальше



ШАГ 1

Узнай, не интернет-торчок ли ты

Определи, к какому из типов пользователей ты относишься и что тебе нужно делать.

ЛЮБИТЕЛЬ СОЦСЕТЕЙ
пограничная зависимость

Тебе важно сообщить миру, чем ты занят: например ежедневно чекиниться в офисе, хотя ни для кого не секрет, что ты там с 9 до 18, или выложить фото своего обеда, ожидая комментариев от полузнакомых френдов. **-> ШАГ 4**

ПОЖИРАТЕЛЬ ИНФОРМАЦИИ
пограничная зависимость

Информация нужна тебе как воздух. 24 часа в сутки, 7 дней в неделю ты питаешься новостными лентами, "Википедией" и бесконечными записями в "Твиттере". **-> ШАГ 2**

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ
нет зависимости

Ты — опытный путешественник по онлайновым просторам. Ты извлекаешь из Интернета пользу для себя, при этом не путая реальный мир с виртуальным. Продолжай в том же духе, и тебя ждет **-> БОНУС**

СЕТЕВОЙ НАРКОМАН
зависимость

В Интернете ты пытаешься удовлетворить свои психологические и эмоциональные потребности. Не обманывай себя — так ты только сильнее запутаешься: и в Сети, и в своей жизни. **-> ШАГ 3**

ШАГ 2

Проверь, чего добился

Твой мозг любит азарт охоты. Нейрофизиологи из Университета штата Вашингтон обнаружили, что наше серое вещество получает почти такое же удовольствие от процесса поиска информации, как и от нахождения результата. В следующий раз после длинного интернет-сеанса возьми лист бумаги и составь список всего полезного, чего ты добился за это время. Короткий вышел списочек? Поняв свою неэффективность, ты сделаешь важный шаг к освобождению от зависимости.

ШАГ 3

Покрасней за себя

"Зависимые от Интернета больше всего времени уделяют соцсетям, порнографии и играм", — говорит доктор Катриона Моррисон, изучающая интернет-зависимость в Университете Лидса. Чтобы выявить свои интернет-пороки, посмотри на себя со стороны с помощью программы Quantitative Data (ищи на Wakoopa.com). Она будет вести статистику того, сколько времени ты уделяешь тем или иным сайтам, играм, почте и RSS-лентам. Собрав информацию, QD не только заставит тебя покраснеть, но и посоветует, какие приложения помогут оптимизировать твою работу в Сети.

ШАГ 4

Обнови программу дня

Пролистывание ленты новостей в соцсетях и переходы с сайта на сайт по ссылкам типа "От увиденного ужаса ученые потеряли дар речи" или "Он и не знал, что делает его жена одна дома" затягивают. Нужно разорвать этот порочный круг. Чтобы закрепить новый распорядок дня, к нему надо переходить мягко. Первым делом запланируй на то время, когда ты обычно выходишь в Интернет, что-то вызывающее выброс дофамина, например просмотр

хорошего фильма или легкие кардиотренировки. Действия, сопровождающиеся получением этого гормона, помогают подавить зависимость.

ШАГ 5

Ограничь себя

"Очень просто затеряться в мире Интернета, где все легко, быстро и доступно 24 часа в сутки", — говорит Клэр Эванс, автор книги Time Management for Dummies ("Тайм-менеджмент для чайников"). Если собственной силы воли не хватает, чтобы ограничить свое время в Сети, можно привлечь ее извне. Программа Freedom (macfreedom.com) позволяет блокировать Интернет целиком или определенные сайты на периоды длиной до восьми часов. Попробуй включать ее каждый вечер — и, возможно, снова начнешь ложиться спать в нормальное время.

ШАГ 6

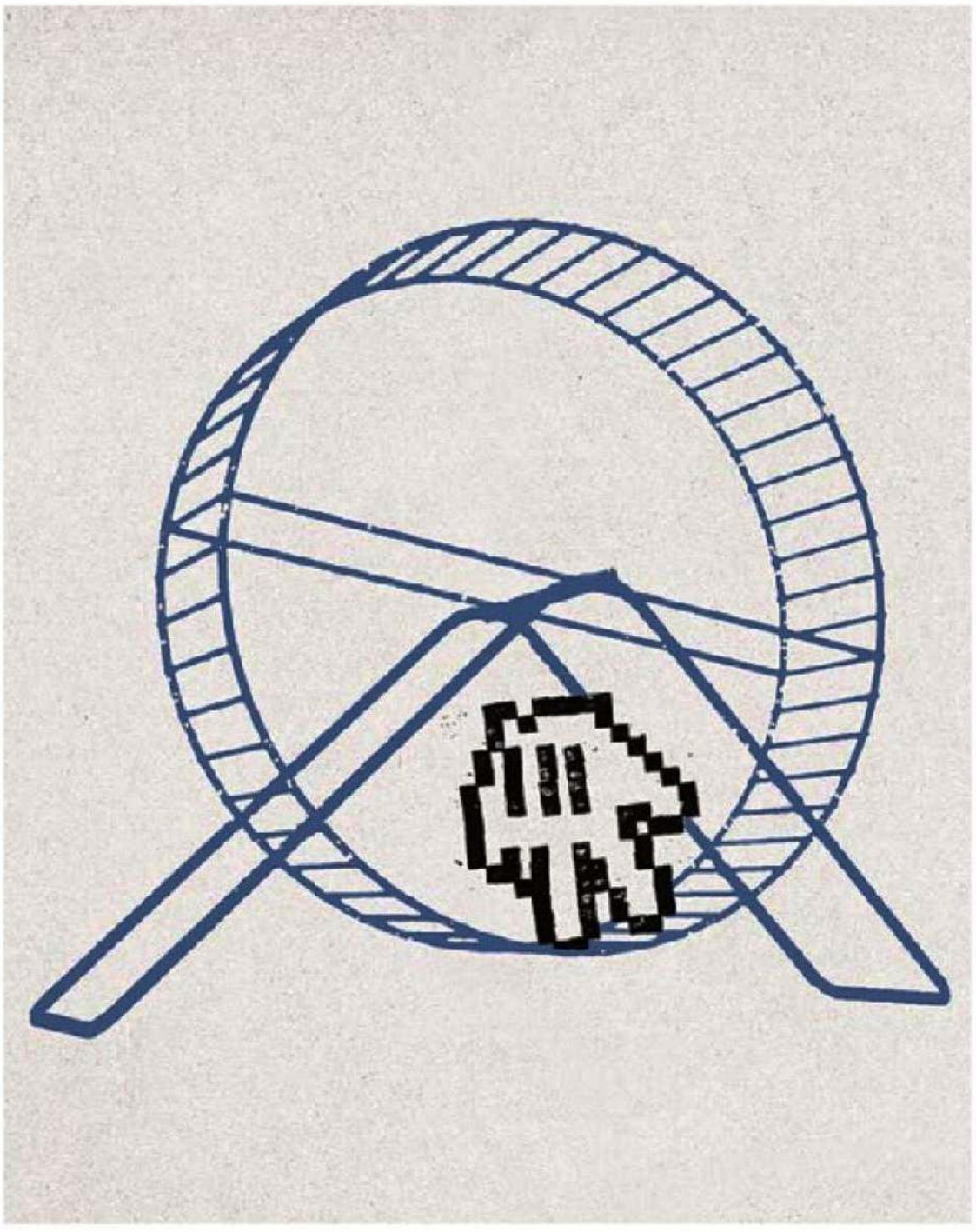
Выйди из Сети

Заходи в Сеть за 20 минут до совещания на работе или удели "Фейсбуку" 10 минут за полчаса до назначенной встречи с друзьями. То есть выбирай для Интернета те моменты жизни, когда тебе не удастся застрять в нем надолго. Кроме того, попробуй решать некоторые задачи, не используя Сеть. Допустим, вместо того чтобы без конца сидеть на туристических сайтах, обзвони друзей и спроси их совета, какой отель в Шарме имеет лучший понтон на риф. Заодно и пообщаетесь.

ШАГ 7

Организуй свои социальные сети

"Люди возбуждаются на физиологическом уровне, общаясь в "Фейсбуке" и "Твиттере", — смущаясь, признается доктор Хиллари Кэш. Чтобы получать это удовольствие, не тратя кучу времени, собери все обновления в одном месте с помощью сайта-агрегатора социальных сетей, например meople.net. Он помогает видеть одновременно сообщения из LinkedIn, Facebook, "Одноклассники", "ВКонтакте", Google+, Twitter, Instagram, Flickr, YouTube и Groupon, и теперь тебе не надо будет заходить на каждый сайт по отдельности.



ШАГ 8

Брось игры

Большинство историй о людях, потерявших все (семью, работу или даже жизнь) из-за интернет-зависимости, связаны с онлайн-играми вроде World of Warcraft. Сетевые игры со встроенным социальным компонентом вызывают сильнейшую зависимость. Общение в игре с другими игроками позволяет избежать неуверенности, которую люди могут испытывать в реальной жизни. Если ты разговариваешь с аватарами чаще, чем с людьми, попробуй для начала использовать Сеть для более реального общения. Skype или FaceTime тебе в помощь. И прости, но аккаунт в онлайн-игре придется удалить.

ШАГ 9

Укажи Сети ее место

Интернет может вызывать зависимость еще и потому, что доступен практически везде. Чтобы сбалансировать время, проводимое в Сети, нужно поставить четкие ограничения. Например, несмотря на Wi-Fi, пусть у тебя будет рабочий стол — и только за ним ты будешь выходить в Сеть. А еще в обеденный перерыв обойдись без Интернета и купи обычный будильник, чтобы лишить себя предлога перед сном, включая будильник в смартфоне, еще раз заглянуть в соцсеть. Секрет целеустремленного пользователя в том, что он не заполняет Интернетом все свободное время".

ШАГ 10

Поменьше разнообразия

В твоем ноутбуке, может, и стоит многозадачный процессор, но, увы, его нет в твоем мозгу. Исследование, опубликованное в Journal of Experimental Psychology, показало, что, когда мы делаем несколько дел одновременно, наш мозг работает медленнее и на каждую из этих задач мы тратим на 40% больше времени. Вместо того чтобы открывать в браузере кучу вкладок или читать почту, параллельно работая над докладом, лучше полностью сосредоточься на каком-то одном занятии и, лишь закончив его, переходи к следующему.

ШАГ 11

Перезагрузи свой процессор

Николас Карр, автор книги "Пустышка. Что Интернет делает с нашими мозгами", считает, что частое использование Интернета превращает нас в пожирателей информации, жаждущих очередного кусочка новостей за другим, которые каждую свободную минуту хватаются за смартфон. Чтобы переключить мозг обратно, чаще занимайся чем-то, требующим длительного сосредоточения. Например, ты можешь медитировать, собирать из Lego модель Звезды смерти или учиться шевелить мизинцем левой ноги (кстати, это занятие пригодится тебе еще и в общении с девушкой или шефом: начинай шевелить мизинцем, и твое лицо приобретет вид задумчивый и дьявольски загадочный).

БОНУС

Вот еще один факт в пользу умеренной сетевой жизни: исследование, проведенное в Калифорнийском университете, показало, что короткие и эффективные интернет-сеансы тренируют области мозга, отвечающие за принятие решений и логическое мышление, а также позволяют дольше сохранять мыслительные способности в пожилом возрасте. ■

ЩИТ И РЕЧЬ

ПРОБЛЕМЫ ЛЕТЯТ В ТЕБЯ КАК ПУЛИ — И КАЖДАЯ НОРОВИТ УЖАЛИТЬ НАСМЕРТЬ. НО ВОВСЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВОДИТЬ ЖИЗНЬ В ОКОПАХ, НЕ ПОДНИМАЯ ГОЛОВЫ. ТВОИМ БРОНЕЖИЛЕТОМ СТАНЕТ УМЕНИЕ ВЕСТИ ПЕРЕГОВОРЫ С КЕМ УГОДНО.

ТЕКСТ: ДЭНИЕЛ БЕННЕТТ, ДМИТРИЙ СИРОТКИН

1 ИЗБЕГАЙ ДОПРОСОВ

ПРОБЛЕМА: твоя девушка прочла сомнительные СМС, которые тебе шлет бывшая пассия.

Тут же сдай свои позиции, чтобы потом отвоевать их. Скажи ей: "Я прекрасно понимаю причины твоего бешенства". Изначальное согласие с оппонентом делает его более открытым в последующей беседе. А дальше действуй по схеме: да, моя бывшая выходила на связь, да, я ей ответил, нет, это не имеет с сексом ничего общего. Говори уверенно и быстро: длинные паузы между фразами заставят девушку заподозрить, что ты обдумываешь очередную ложь. В Университете штата Джорджия посчитали: задачу склонить оппонента на свою сторону упрощает темп речи в 214 английских слов в минуту (что примерно соответствует 130–140 русским словам). Под напором словесного урагана девушке будет элементарно тяжело обдумать и проанализировать услышанное, чтобы выдвинуть контраргументы или задать уточняющие вопросы.

2 БУДЬ МОЛОДЦОМ НА СОБЕСЕДОВАНИИ

ПРОБЛЕМА: сложный вопрос потенциального работодателя поставил тебя в тупик. Не паникуй.

Будь краток в своих ответах и держись уверенно. При обсуждении сложного вопроса сведи к минимуму лишние слова и фразы, такие как "По моему мнению, хотя оно может быть не совсем объективным, эта задача может быть решена следующим образом...", и просто констатируй известные тебе факты. Если интервьюер молчит, когда ты закончил, не начинай мямлить какую-то чушь только для того, чтобы заполнить неловкую паузу. Лучше спроси, нужно ли тебе дополнить свой ответ, и если да, то в какой части.

Если совсем уж нечего сказать, то признайся, что заданный вопрос касается той области твоих навыков, над которой тебе еще следует поработать. Соискателей, демонстрирующих готовность учиться, берут на работу охотнее, чем тех, кто пытается отговориться общими, ничего не значащими словами.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: SPOOKY POOKA/DÉBUT ART

3 НЕ ДОПУСТИ ПРОВАЛА НА СОВЕЩАНИИ

ПРОБЛЕМА: у тебя важная рабочая встреча в 9 часов утра, но ты абсолютно к ней не готов.

Приди в офис заранее. Это покажет твоим коллегам и, главное, боссу, что ты находишься в боевой готовности, пусть и не торопишься высказывать свои идеи и соображения. "Постарайся сесть рядом с сотрудником, который много и с жаром выступает на каждом совещании, — рекомендует Дэвид Парди, глава исследовательского отдела Института лидерства и менеджмента (Великобритания). — На фоне пламенных речей из этого угла никто и не заметит, что ты помалкиваешь".

Пока твой сосед треплется, поройся в обсуждаемых документах и придумай, с какой идеей выступить. А ближе к концу встречи смело бери слово. "К тому моменту все сотрудники уже будут с нетерпением ждать завершения совещания, — объясняет Парди. — Ты впечатлишь своего босса тем, что готов продолжать работу и поднимать важные вопросы, когда остальные уже нацелились бежать в курилку".

4 НЕ ОСРАМИСЬ В ЕЕ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

ПРОБЛЕМА: ты забыл вовремя забронировать столик в ресторане, чтобы отпраздновать ее день рождения.

В некоторые рестораны попасть сложнее, чем в Северную Корею, — и твоей девушке полюбился именно такой. И если уж ты пообещал справить ее день рождения именно в этом ресторане, вот что тебе нужно делать, чтобы получить заветный столик.

Допустим, праздник намечен на вечер вторника. Позвони, а лучше лично зайди в ресторан и попроси хостес забронировать столик на субботу в 19:00 — то есть на самое горячее время, когда все столики априори расписаны. Услышав отказ, изобрази разочарование и протяни: "Ну а хотя бы на вечер вторника я могу рассчитывать?" Этим ты покажешь, что готов идти на компромиссы.

"Если ты вежливо и с улыбкой объяснишь свое деликатное положение, в большинстве ресторанов тебе пойдут навстречу", — говорит Надежда Цветкова, хостес ресторана Tapa de Comida. — Либо хостес снимет неподтвержденную бронь с одного из столиков, либо в крайнем случае выставит дополнительный столик специально для тебя и твоей девушки".

5 ПОБЕДИ В СПОРЕ С САМИМ СОБОЙ

ПРОБЛЕМА: у тебя не получается сделать нечто очень важное.

Разозлись на себя самого. Гнев, направленный не на весь мир, как у тебя обычно получается, а на своего внутреннего врага, который постоянно строит тебе козни, способен дать положительные результаты. "Перечисли все причины, по которым ты не сможешь сделать то, что собирался и должен, — советует Нил Шах, консультант американской Stress Management Society. — Например, ты дохляк, тупица, мямля. Внутренний протест против таких утверждений включит в твоем мозге ретикулярную активирующую систему — она позволяет сосредоточиться на том, что является наиболее важным на данный момент, и не распыляться на пустяки". А когда ты уже зол и сжимаешь кулаки, вспомни, почему у тебя все-таки получится то, что ты задумал. И вперед, на борьбу с внутренними демонами.

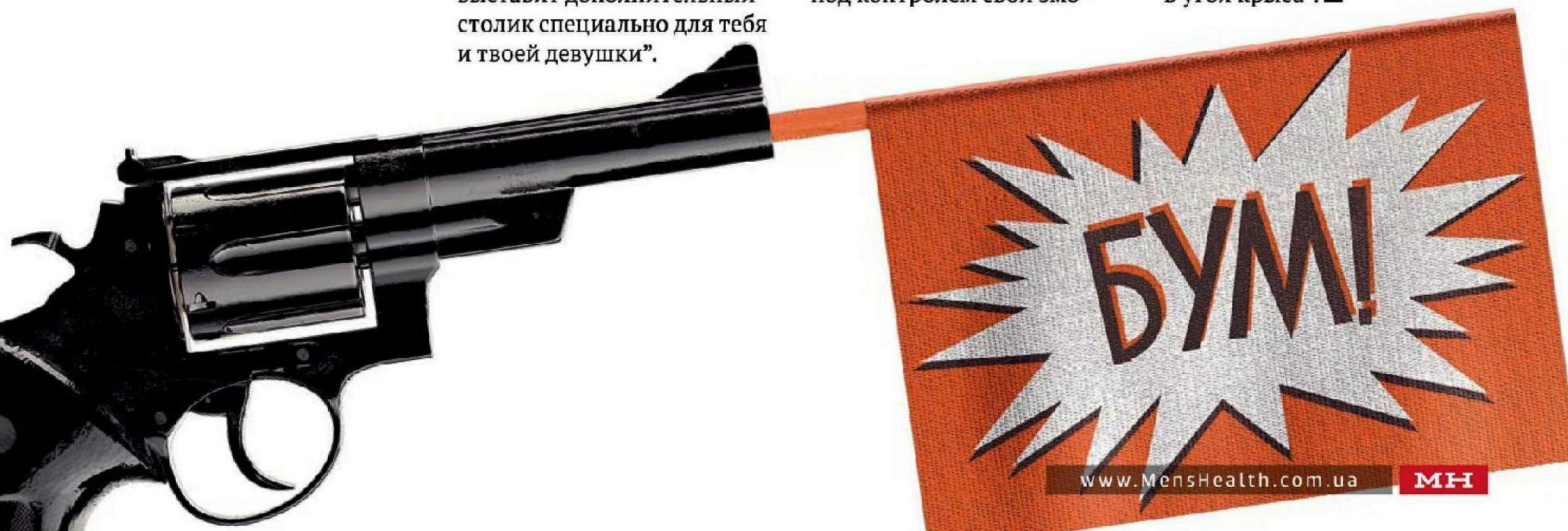
6 ОБЕЗОРУЖЬ ПРОТИВНИКА

ПРОБЛЕМА: поднабравшийся детина в баре явно решил начистить тебе физиономию.

Огорошь его неожиданным вопросом типа "Чувак, а почем здесь пиво, не подскажешь?". "Гнев затмевает логику и блокирует когнитивные отделы человеческого мозга", — объясняет психолог из Университета штата Мичиган Фрэнк Бостер. Но это правило работает и в обратную сторону: заставив задиру "включить мозг", ты блокируешь его агрессию.

Будем надеяться, что и в этот раз сработает. Но будь начеку. Держи под контролем свои эмоции, оставайся спокойным и сохраняй присущее игроку в покер нейтральное выражение лица.

"Всегда стой так, чтобы ты периферийным зрением мог видеть его ступни, — советует Кевин Харрис, бывший спецназовец, а ныне тренер телохранителей. — Не раз проверено: так ты оказываешься вне зоны удара, если собеседник все же решит съездить тебе по морде. Также не перекрывай ему пути к отступлению — скажем, невольно зажав его между барными стульями и стойкой, — чтобы он не почувствовал себя в западне и не начал инстинктивно нападать, как загнанная в угол крыса". ■



ДЛЯ ТЕХ, У КОГО МАЛЕНЬКИЙ

В ДВА ГОДА РЕБЕНОК ОКОНЧАТЕЛЬНО ПОНИМАЕТ, ЧТО, КРОМЕ ЧЕЛОВЕКА С СИСЬКАМИ, В СЕМЬЕ ЕСТЬ И ЕЩЕ ОДИН ЧЛЕН. С ЭТОГО МОМЕНТА И ТВОЯ РОЛЬ ОТЦА НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ПРОСТЫМ "ПРИНЕСИ-ПОДАЙ". А ТАК КАК ПРОБЛЕМЫ ПРЕДСТОИТ РЕШАТЬ ПОСЕРЬЕЗНЕЕ, ЧЕМ СМЕНА ПОДГУЗНИКОВ, ВОТ ТЕБЕ ПО ОДНОМУ СОВЕТУ НА КАЖДЫЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНКА — ДО 10 ЛЕТ, ПОСЛЕ КОТОРЫХ ОН УЖЕ НАЧНЕТ ПРЕВРАЩАТЬСЯ В ПОДРОСТКА.

ТЕКСТ: МАЙК ЦИММЕРМАН, АНТОН ИВАНОВ

ЭКСПЕРТЫ

ЭНТОНИ ВОЛЬФ
детский психолог, кандидат наук, автор пяти книг на тему общения с детьми

ХЭЛ ЭДВАРД РАНКЕЛ
психотерапевт, автор книги ScreamFree Parenting ("Воспитание без крика")

2 ГОДА

Говори, тебя слушают и запоминают. Доказано психологами: если оба родителя работают (и поэтому мало бывают дома), именно отец оказывает большее влияние на развитие речевых навыков ребенка, когда тому 2–3 года. Не бойся употреблять новые слова, но и не произноси перед испуганным дитятей длинные монологи о дриблинге нового либеро или тюнинге старого "паджеро". Дети многое понимают по контексту, лучшая тренировка языка — игра или любая другая совместная деятельность, сопровождаемая шутками, руганью и так далее. И еще просьба: не сюсюкай и это, как его, блин, ну, э-э-э, обходись без слов-паразитов — их дети запоминают лучше всего.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

10 ЛЕТ

Ты, может, и не хочешь вырастить вундеркинда-чемпиона-певца-танцора-художника в одном лице, но на каждом уроке и в каждой секции ребенка подгоняют и требуют от него максимум. Многие дети из-за этого испытывают проблемы с фокусировкой, пытаясь успеть везде и в конце концов путаясь, отставая и комплексуя по этому поводу. Не важно, кто кумир твоих детей, хоть Джастин Бибер. Объясни, что он добился успеха, потому что хорошо освоил один навык. Пройти через одну дверь проще, чем через пять сразу. Расставьте вместе приоритеты. И убедись, что ребенок понял их. ■

9 ЛЕТ

Неожиданно быстро выросший ребенок сообщает, что хочет побыть в гостях у приятеля подольше. Не впадай в панику: спроси, на сколько он хочет задержаться и почему (на что они собираются потратить это время?). Если услышишь ясный и убедительный ответ, дай свое согласие. Если существо что-то мямлит — с легкостью откажи. Пришло уже время ему брать на себя ответственность и объяснять свои поступки.

8 ЛЕТ

Кратчайший способ наладить контакт с любым человеком — понять его чувства. Научи этому ребенка, начав с его собственных переживаний. Скажи: "Парень, оно, наверное, непросто быть 8-летним мальчиком? Что самое трудное?" Потом расскажи ему о ваших с ним общих знакомых, у которых тоже нелегкие времена: дядя Фрол потерял работу, а Игнат заболел. Спроси, как он себе представляет эти проблемы. Ребенок не всегда даст ответ, но точно задумается.

7 ЛЕТ

"Примерно в этом возрасте мой сын захотел бросить бейсбол, — вспоминает психотерапевт Хэл Ранкел. — Я сказал, что не против, но только он должен сам рассказать о своем решении тренеру и другим ребятам в команде. В результате мальчик так и ходил в секцию еще 7 лет". Это сложно: не переложить проблему на папины плечи и не прятаться от тренера по углам, а честно прийти и сказать в глаза, что уходишь, — и объяснить почему. Порой проще продолжить занятия спортом (или чем там еще занимается твой отпрыск).

6 ЛЕТ

Поход с детьми в супермаркет — долгое и мучительное занятие, еще и заканчивающееся покупкой кучи ненужных вещей. Давай посмотрим на вопрос трезво: вообще без какого-либо подарка чаду оттуда уйти не получится. Смирись и договорись с ним, что в магазине вы покупаете только то, что есть в списках, которые вы пишете дома: ты — на всю семью, он — для себя. То есть ты не против купить ему пачку какого-нибудь какао с нарисованным мультяшным героем, но только если он сам вспомнит о нем заранее и сам же внесет в свой список. Так как пишут 6-летние не очень охотно, то длинный список малыш все равно не осилит.

5 ЛЕТ

Если в твой паспорт записано не одно и не два, а несколько имен, то управиться с их обладателями будет еще сложнее. Например, вместе со званием папы двоих и более детей у тебя появляется еще одна новая роль — судьи в их спорах. Так вот: не бери ее на себя. До тех пор пока один не начнет выкидывать второго в окно, не вмешивайся — пусть учатся сами искать компромисс в спорных ситуациях (в жизни это умение пригодится). "Как только папа вмешивается в конфликт, они перестают искать решение: теперь у них одна задача — перетащить тебя на свою сторону", — предупреждает детский психолог Энтони Вольф, написавший книгу "Мам, Джейсон дышит на меня! Способы разрешить братские споры".

4 ГОДА

Пока ты подумываешь, не пора ли надрать этому мелкому зад, он мечтает то же самое сделать с тобой: в 4 года дети начинают соревноваться с родителями — хотят быстрее добежать до двери, побороть тебя на диване и т.д. Все, что требуется от отца, — поддержать борьбу. Сначала поддавайся, давая противнику почувствовать, что он может побеждать и победа — это круто. Потом увеличивай сопротивление, заставляя ребенка прикладывать больше сил. Протестировав свои мускулы, он даже двигаться и говорить будет увереннее — и перестанет служить приманкой для задир в детсаду.

3 ГОДА

Твоя естественная реакция на истерику в исполнении ребенка — ответный ор на более мощных децибелах. Но твоя правильная реакция — спокойное и внимательное обсуждение с кричащим причины шума. Начнешь орать — только подольешь масла в огонь. Не советуют психологи и успокаивать орущего конфетой — так ты словно поощряешь его за плохое поведение. Но если ребенок видит, что ты спокоен и хочешь разобраться, в чем причина его переживаний, он быстрее придет в себя. Первый раз это может и не сработать, но лучше способа нет.

ДОКТОР, Я НЕ В ФОРМЕ!

КАК ПОДРЫВАЮТ ЗДОРОВЬЕ НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ ОТКОСИТЬ ОТ АРМИИ

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

НА ПАРНЕЙ, ОТСЛУЖИВШИХ в армии, остальные смотрят со смешанным чувством недоумения, восхищения и зависти. Последнее относится к юношам, которым до 27 лет еще далеко, а топтать плац и вдыхать своеобразные ароматы казармы ну совершенно не хочется. Подобные уклонисты и придумывают изощренные способы откосить от военной службы — по здоровью, если денег на взятку военкому нет. Если ты из их числа и с началом каждого призыва с дрожью в коленках ждешь прихода повестки из военкомата, прочти и запомни хорошенько, чем тебе грозят некоторые способы уклонения от воинской службы.

Покурить чай

СПОСОБ Курить самокрутки, набитые листовым чаем — хоть черным, хоть зеленым.

ЗАЧЕМ "Тяжелый и густой дым от мелко нарезанных чайных листьев крайне негативно сказывается на легких, — объясняет кардиолог Владимир Дмитриев. — А содержащийся в чае кофеин через легкие попадает в сосуды быстрее и в гораздо большей дозе, чем через стенки желудка, и действует на сердечно-сосудистую систему разрушительно".

КАК БЫВАЕТ 19-летний Вадим Н. услышал от более "опытных" приятелей историю про парня, который "пару дней покурил чай, и его комиссовали из-за перебоев в сердечном ритме. А через неделю все в норму пришло". Вадим решил последовать примеру, но для верности почти непрерывно курил самокрутки с чаем целый месяц. В результате его действительно признали негодным к военной службе — как инвалида III группы с диагнозом "ишемическая болезнь сердца". Сейчас Вадиму 34 года, он остерегается подниматься пешком по лестницам и ни разу не подбрасывал в воздух своего двухлетнего сына.

Наглотаться марганцовки

СПОСОБ В кусочки хлебного мякиша закатывают небольшие щепотки перманганата калия, проглатывают.

ЗАЧЕМ Марганцовка в буквальном смысле обжигает стенки желудка, образуя язву, последствия которой обычно освобождают призывника от военной службы.

КАК БЫВАЕТ Именно с помощью марганцовки решил покончить с беготней от военных комиссаров 24-летний Руслан Ш. Чтобы не прогадать с дозой, Руслан на голодный желудок съел перед сном сразу два 25-граммовых пузырька препарата. Через несколько часов он проснулся от страшных болей. В больнице диагностировали прободную язву: марганцовка прожгла стенки желудка, и все его содержимое оказалось в брюшной полости, став причиной перитонита, от которого через несколько дней несчастный и скончался.

Проглотить “кирпич”

СПОСОБ Из поролона вырезают кусок, по размеру и форме напоминающий кирпич, затем сжимают его в комок, туго обматывают ниткой и проглатывают. В желудке нитка разрушается, и поролон распрямляется. Призывник жалуется на боли в желудке — отнюдь не привирая, — а его рентгеновский снимок приводит врачей в изумление.

ЗАЧЕМ “Кирпич” можно извлечь только с помощью серьезной полостной операции, а после нее дается отсрочка от службы на срок до года.

КАК БЫВАЕТ Повестку в военкомат Василий К. получил в день своего совершеннолетия — 16 апреля. Решив, что в армию он не пойдет ни за какие коврижки, юноша проделал фокус с поролоном. Через несколько дней снимок показал, что в желудке у парня засел небольшой бесформенный предмет — поролон не успел распутаться полностью и принять форму кирпича.

Уже назавтра Василий лежал на операционном столе и с жадностью вдыхал диэтиловый эфир через наркозную маску. Положенная отсрочка была получена, и Василий решил, что продержится так до заветных 27. В назначенный срок челябинец снова проглотил обмотанный нитками поролон.

Однако на этот раз поролоновый шарик успел проскочить желудок и добрался до толстой кишки, где и начал превращаться в “кирпич”, перекрыв кишку намертво. Живот вздулся, стал тугим как барабан и жутко болел, а любая попытка попить или поесть вызывала неудержимую рвоту. Врачам скорой помощи, приехавшей спасать симулянта, желто-синий Василий клялся, что пойдет служить куда угодно, лишь бы ему спасли жизнь.

Так и получилось: спустя 4 года после тяжелой операции, с двумя внушительными швами на животе и категорией годности к военной службе “Б” (годен с незначительными ограничениями), молодой человек примерял на призывном пункте новенькие кирзовые сапоги.

Симулировать психическое расстройство

СПОСОБ Нанести порезы на внутренние стороны предплечий как доказательство былых попыток суицида; заявить в беседе с психиатром в военкомате, что мечтаешь пойти в армию, чтобы убивать людей; гавкать, пускать слюни и выкрикивать всякую ерунду. Возможны и другие способы.

ЗАЧЕМ Медкомиссия военкомата обязана отправить подозрительного призывника на обследование в психиатрическую клинику; в стационаре он может провести от нескольких дней до нескольких недель. В это время врачи различными способами попытаются вывести уклониста на чистую

Доктор, я не в форме!

воду, а если не смогут — поставят диагноз, означающий освобождение от военной службы.

КАК БЫВАЕТ Юрий В. дрожал от мыслей о неуставных отношениях между военнослужащими еще в 10-м классе школы, тогда же он и начал готовиться к "откосу по дурке". Будучи представителем субкультуры эмо, юноша был совсем не прочь взять в руки бритву и нанести себе несколько живописных, как ему тогда казалось, порезов на запястья. Во время медкомиссии Юрий поведал психиатру, что испытывает приступы депрессии и практически каждую неделю задумывается о самоубийстве. Загремев в психушку, парень разыграл еще несколько попыток самоубийства. Вообще-то врачей в институтах годами учат раскусывать симулянтов, но Юрий таки получил диагноз "шизоидное расстройство личности" (может, с его головой все-таки было не все хорошо?). Гордый собой, он был признан не годным к военной службе.

Три года спустя юноша окончил автошколу и отправился сдавать экзамены на получение водительских прав, даже не посмотрев, что указано в затребованной ГАИ медицинской справке. Изучив эту бумажку, лейтенант из окошка приема документов с молчаливой усмешкой ткнул пальцем в приведенный там диагноз и захлопнул окошко перед носом Юрия. Сейчас В. ждет наступления 27-летнего возраста, чтобы попробовать добиться признания себя нормальным, и благодарит судьбу, что с детства мечтал быть не космонавтом, а программистом — в программисты и не с такими диагнозами берут.

Порвать барабанную перепонку

СПОСОБ Лучший друг с размаху ударяет призывника ладонью по уху, перепонка лопается. Через несколько дней в находящемся за перепонкой среднем ухе начинается воспаление — средний отит. Пора к врачу.

ЗАЧЕМ С диагнозами "перфорация барабанной перепонки" и "средний отит" дается отсрочка от прохождения службы от 6 до 12 месяцев — в зависимости от сложности случая. С зажившей барабанной перепонкой призывник полностью пригоден к военной службе.

КАК БЫВАЕТ Начитавшись Интернета, 26-летний Евгений Я. решил дотянуть до окончания собственного призывного возраста именно таким способом. На беду, лучшим другом Евгения оказался весьма корпулентный мужчина, три года отслуживший на флоте и не дурак подраться. Моряк отправил товарища в нокаут такой оплеухой, что не только в клочья порвал ему барабанную перепонку, но и устроил довольно сильное сотрясение мозга. Так или иначе, вожделенный военный билет Евгений получил. Сейчас ему 33 года, он часто жалуется на временную глухоту левого уха, головокружения и потерю равновесия. Выяснилось, что расстаравшийся друг повредил Евгению находящиеся в среднем ухе слуховые косточки. В ближайшее время мужчине предстоит тимпанопластика — вскрытие барабанной перепонки и замена одной из косточек искусственной. Но, по словам врачей, велика вероятность, что в полной мере слух к Евгению так и не вернется. ■

ЗАВЕДОМО ПРОВАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ УКЛОНЕНИЯ ОТ СЛУЖБЫ

1 ВЫДАВАТЬ СЕБЯ ЗА ГОМОСЕКСУАЛИСТА

Не пытайся кокетничать с врачами медкомиссии и растягивать гласные — этого мало. По словам терапевта медкомиссии военкомата Алексея В., проверка включает в себя несколько этапов. Прежде всего юношу пытается вывести на чистую воду психолог. Если псевдогей играет роль убедительно, его ждет гинекологическое кресло: врачи осмотрят его анальное отверстие на предмет микротрещин, а также замерят диаметр ануса. Если человек выдерживает даже эти унизительные проверки, его кладут на обследование в психиатрическую клинику, где не проколоться умудряются примерно пятеро из ста симулянтов.

2 НАНЕСТИ ТАТУ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 50% ТЕЛА

"Любое количество татуировок само по себе не является причиной для комиссования, — объясняет председатель Военной коллегии адвокатов Владимир Тригнин. — Но зататуированного с ног до головы призывника неизбежно отправят на психиатрическую экспертизу, которая и решит, является ли эта бодимодификация следствием ментального расстройства, препятствующего службе в войсках. И если нет — человек пойдет в армию даже с татуировкой на лбу". Так что можешь не верить певцу Тимати, который утверждает, что его не взяли в армию из-за обилия татуировок.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ВОРОДЕЕВ/BANG! BANG!

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ТЕЛО ЛЕВИНА

ЖИВЕТ И ПОБЕЖДАЕТ

Лидер группы Maroon 5 — многозадачный человек: он и поп-знаменитость, и актер, и король реалити-шоу. Управляться со всей этой суетой ему помогает йога.

ТЕКСТ: ЭНДРЮ ХЕФФЕРНАН, ДМИТРИЙ СИРОТКИН

ФОТО: TURE LILLEGRAVEN

АДАМ ЛЕВИН СТОИТ НА ГОЛОВЕ.
ОН НЕДВИЖИМ КАК СКАЛА, ДЫХАНИЕ РОВНОЕ,
НОГИ ВМЕСТЕ. ВОКРУГ — ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ
МЕСИВО ИЗ ДЮЖИНЫ ФОТОГРАФОВ, СТИЛИСТОВ,
ОСВЕТИТЕЛЕЙ: СУЕТЯТСЯ, ЩЕБЕЧУТ,
ЧТО-ТО ПОПРАВЛЯЮТ. ЛЕВИН ИХ ИГНОРИРУЕТ:
ЕГО ЛИЦО НЕПРОНИЦАЕМО, КАК МАСКА
СФИНКСА. ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ФОТОСЕССИЯ.

ЗА 15 ЛЕТ, В ТЕЧЕНИЕ КОТОРЫХ ОН ЯВЛЯЕТСЯ лидером группы Maroon 5 — трехкратного лауреата премии "Грэмми", автора нескольких платиновых альбомов, — таких сессий было множество. Но на голове под прицелом камер он стоит, похоже, впервые.

Еще час назад музыкант был расслаблен и вовсю валял дурака, пугая фотографов позами культуриста. Но теперь дело дошло до йоги, и Левин предельно серьезен.

33-летний лидер Maroon 5 наклоняется, изгибается, выкручивает свое тело: позу воина сменяет поза мудреца, павлина, обезьяны. Чед Деннис, уже пять лет тренирующий Левина, шепотом покрикивает: "Ключицы пошире... Задействуй пальцы ног... Нагрузи перонеальные мышцы". Вот Левин (рост 183 см, вес 75 кг) удерживает весь свой вес на руках: его корпус и одна нога вытянуты параллельно полу, вторая нога согнута в колене и прижата к груди. Он серьезно учится этому искусству.

Вообще-то не очень ясно, как он находит время на эти занятия. И мы говорим не только о плотном гастрольном графике. С 2011 года Левин — один из четырех членов жюри суперпопулярного телеконкурса The Voice американского канала NBC. Недавно он попробовал свои силы в кино, сыграв вместе с Кирой Найтли и Марком Руффало в фильме Can a Song Save Your Life? ("Может ли песня спасти тебе жизнь?"), который скоро выйдет на экраны. Также у Левина полно менее официальных, но не менее важных обязанностей: быть иконой стиля, красоваться на постерах в спальнях легиона фанатичных поклонниц Maroon 5, менять подруг одну за другой — еще недавно это была "ангел" Victoria's Secret Анна Вялицына, теперь ее подменяет модель Бехати Принслу. Удивительно, как в этом цейтноте Левину удается вообще дышать и тем более делать это так глубоко и свободно, как сегодня.

Правильный ответ: йога. "Вообще-то мне трудно усидеть на одном месте, — объясняет музыкант. — Я хватаюсь за все дела сразу. Занятия йогой дали мне способность фокусироваться, они помогают мне очистить разум и принимать верные решения". Приятный бонус к этому — выносливость и прокачанный пресс, но ведь этого можно добиться и другими путями. "А йога учит нас главному в жизни, — говорит тренер Чед Деннис, — умению сохранять спокойствие и выдержку в стрессовых ситуациях".

Левин и дети

Адам Левин отнюдь не всегда был настолько собранным парнем, умеющим расставлять свои цели по ранжиру. Во время учебы в частной школе Brentwood School в Лос-Анджелесе (именно там он познакомился с будущими участниками Maroon 5: клавишником Джесси Кармайклом, бас-гитаристом Микки Мэдденом и барабанщиком Райаном Дасиком) Адам, по его словам, "был сфокусирован только на подростковом протесте". "Я запирался в своей комнате на целый день и гонял пластинки The Beatles, Стиви Уандера и The Police, — признавался Левин в интервью журналу Rolling Stone в 2007 году. — У меня было ощущение, что весь мир настроен против меня, и очень хотелось надрать ему задницу. Хотя непонятно, откуда это чувство взялось: я рос в зажиточной еврейской семье, и родители во мне души не чаяли". Школьные оценки Адама повергали в отчаяние мать Адама Петси Ноа — мальчик перебивался с двоек на тройки. Зато отец — тренер юношеской команды по баскетболу Фред Левин — защищал сына, упирая на то, что многие великие баскетболисты росли полными неучами. Именно Фред, желая вырастить из сына большого спортсмена, привил Адаму любовь к баскетболу и спорту вообще. Левин даже успешно играл за школьную команду, однако позже бросил ее, чтобы посвящать больше времени музыке.

Путь к мировой славе оказался тернист. Во время своего первого выступления на школьной дискотеке в качестве фронтмена пока безымянной группы будущий герой девичьих эротических снов так нервничал, что не смог заставить себя повернуться лицом к зрителям. "Мне было 13 лет, а концерт состо-

“ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ ДАЛИ МНЕ СПОСОБНОСТЬ ФОКУСИРОВАТЬСЯ, ОНИ ПОМОГАЮТ МНЕ ОЧИСТИТЬ РАЗУМ И ПРИНИМАТЬ ВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ”

ялся 29 апреля 1992 года, — уточняет педантичный Адам.

Последовали нескончаемые годы музыкальных экспериментов, в том числе и записанный в 1997 году не слишком удачный альбом The Fourth World — своего рода реверанс в сторону клонившегося к закату стиля гранж. Лишь в 2002-м группа, где-то в середине пути получившая название Maroon 5, выпустила пластинку Songs About Jane — и это был успех.

“Адам всего себя вложил в эту победу, — рассказывает его давний друг Джин Хонг, бывший тогда соседом Левина по съемной комнате. — В то время он работал в закусочной Johnny Rockets и помощником продюсера сериала Judging Amy. Но работал, надо сказать, отвратительно, так как мысленно постоянно находился в студии”.

В целом Songs About Jane — созданный по классическим канонам легкий, приятный, слегка слащавый поп-рок с навязчивыми мелодиями и проникновенным вокалом, на которые так падок массовый слушатель. Так что нет ничего удивительного в том, что пластинка принесла Maroon 5 сразу две статуэтки “Грэмми” и несколько раз достигала платинового статуса: только в Штатах было продано почти 5 миллионов дисков.

Последующие хиты только укрепляли популярность коллектива, делая Maroon 5 одной из самых востребованных поп-групп Америки,

а затем и всего мира. Эволюцию звучания группы можно четко проследить по ее последующим пластинкам: если на первой, Songs About Jane, музыканты с удовольствием используют перегруженные роковые гитары и хлесткие барабанные партии, то к третьей (Hands All Over) и вышедшей в прошлом году четвертой — Overexposed — они подходят с песнями, которые запросто мог бы исполнять легковесный бойз-бэнд наподобие *NSYNC и Backstreet Boys — достаточно послушать страшно популярный в 2011 году танцевальный боевик Moves Like Jagger.

“ГЛАВНОЕ — ЭТО НАСТОЯЩАЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, А НЕ ЕЕ ИМИТАЦИЯ”

РАСТЯЖНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Адам Левин посвящает йоге как минимум час перед каждым выступлением. Попробуй принять три любимые позы вокалиста Maroon 5. Оставайся в каждой позе в течение минуты.

Универсальное упражнение для всего тела

► ВИРАБХАДРАСАНА III (ПОЗА ВОИНА III)

Встань прямо, ноги на ширине бедер. Перенеси вес на левую ногу, чуть согнув ее в колене. Оторви правую ногу от пола на 5–8 см, согнув ее в колене. Наклоняй корпус вперед, одновременно выпрямляя правую ногу параллельно полу и вытягивая руки вперед. Продолжай поднимать правую ногу и опускать корпус, пока ты не будешь стоять на левой ноге, держа вытянутую правую ногу, корпус и руки параллельно полу. Напрягая левый квадрицепс, выпрями ногу. Потом поменяй ноги и повтори упражнение.

Упражнение для верхней части тела

► ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА (ПОЗА ПОСОХА НА ЧЕТЫРЕХ ОПОРАХ)

Прими упор лежа, широко расставив пальцы рук, держа ладони на ширине плеч, а ступни — на ширине бедер. Слегка приподнимись на пальцах ног, одновременно напрягая мышцы бедер. Держи локти как можно ближе к бокам. Нижняя часть спины должна сохранять естественный изгиб, а голову и шею держи на одной линии с позвоночником. Сгибая руки в локтях, медленно опускайся вниз, пока плечи (части рук выше локтя) не станут параллельны полу. Разведи ключицы, чтобы плечи не сутулились.

Упражнение для ног

► ВИРАБХАДРАСАНА II (ПОЗА ВОИНА II)

Поставь ступни параллельно друг другу на двойной-тройной ширине плеч. Поворачивай правую ступню наружу до тех пор, пока она не окажется направлена строго направо. Поворачивай левую ступню направо до тех пор, пока она не окажется направлена внутрь под углом в 30 градусов. Согни правую ногу в колене под углом в 90 градусов. Выпрями руки ладонями вниз, правую руку — над правой ногой, левую руку — над левой ногой. Напряги бицепсы, трицепсы и мышцы брюшного пресса. Поменяй ноги местами и повтори упражнение.

Когда за тобой постоянно наблюдает столько глаз, а миллионы ушей ловят каждый издаваемый тобой звук, нужно немалое самообладание даже для того, чтобы вставать утром с постели.

"Бросьте, я в этом плане вполне обычный парень, — отмахивается Левин. — Я часто говорю всем участникам конкурса The Voice: "Главное — это настоящая уверенность в себе, а не ее имитация". По словам Адама, секрет успешного музыканта и вообще успешного в жизни человека — в том, чтобы найти уголок внутри себя, где, несмотря на весь стресс и внешнее давление, можно расслабиться.

О сотворении йогой Адама

И это опять подводит нас к разговору об асанах. В сущности, "баланс" — это синоним слову "йога". "Йога — это союз двух концепций: абхьясы и вайрагьи, — объясняет Чед Деннис, пока его ученик демонстрирует свои умения на камеру. — Эти названия пришли из санскрита и означают упорные усилия вкупе с отрешенностью от страстей".

Прими одну из очень простых асан йоги — "ардха уттанасана", или "поза прямого угла": поставь ступни вместе, наклони корпус так, чтобы с ногами тело образовывало прямой угол, и разведи руки в стороны.

Часть тебя хочет плюнуть на упражнения, сдаться и прилечь на диван, а другая часть стремится двигаться дальше, к более сложным асанам. Если ты сдашься, то тебе не видать прогресса, а если перестараешься — можешь нанести себе вред, например, растянув мышцы. В йоге ты должен постоянно искать золотую середину между этими двумя непродуктивными крайностями.

По словам Чеда Денниса, для занятий йогой Левину пришлось научиться не спешить. "Адам жутко энергичный парень, — поясняет тренер, — он хотел сразу попробовать самые сложные варианты поз, даже если еще не был к ним готов". Однако после многих лет регулярных занятий певец поумерил свою прыть. "Он стал гораздо терпеливее, — говорит Деннис. — Теперь он сознает, что в йоге более важен сам процесс, а не результат".

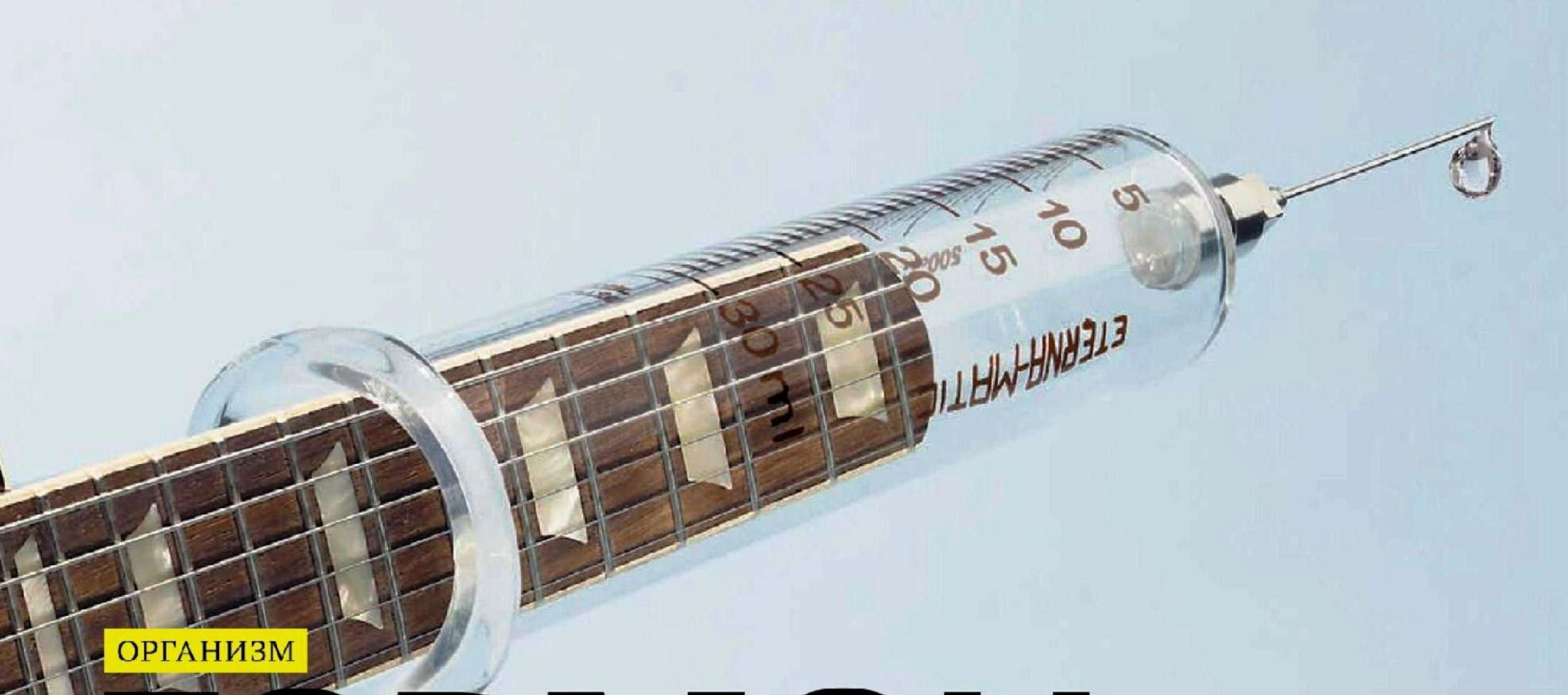
Чрезмерная напористость и стремление быстренько достичь гибкости — типичные ошибки новичков в йоге. Особенно часто они встречаются у людей, которые привыкли к силовым тренировкам и другим видам спорта. "Человек думает: "Я в отличной форме и силен как бык. Почему бы мне не попробовать позу посложнее?" — объясняет Левин, который еще пять лет назад не мог даже дотянуться пальцами рук до пальцев ног. — Но смысл йоги не в этом, в ней не бывает побед. Надо просто каждый день выполнять те упражнения, на которые ты реально способен". Благодаря такому терпеливому подходу Адам овладевал премудростями йоги, как и сценическим мастерством: постепенно, никуда не торопясь. Каждая тренировка, каждая поза, каждый вдох и выдох были маленькими шажками вперед, которые в конце концов привели певца к настоящему мастерству.

Йога может подойти любому парню, стремящемуся к совершенству как в спортзале, так и в работе. С ее помощью вечно занятые мужчины могут немного притормозить, временно забыть обо всех проблемах, настойчиво требующих внимания, отдохнуть от постоянной борьбы и стресса — и при этом получить полноценную физическую нагрузку.

"С йогой связано много стереотипов — якобы нужно есть строго определенную еду, носить определенную одежду, верить только в определенные вещи, — говорит Левин. — Я не собираюсь соблюдать все эти правила..."

Под надзором Денниса он возвращается к занятию, спокойно и ритмично переходя от одной асаны к другой. Позы сменяют друг друга. Воин. Мудрец. Павлин. Обезьяна. Адам движется свободно и непринужденно, и на лице его написано полное умиротворение, несмотря на снующих вокруг людей. ■

ФОТО: SUN LEE, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL



ОРГАНИЗМ

ГОРМОН РОК & РОЛЛА

Это не просто какой-то там допинг для мышц, который мы рекомендуем из года в год. Верно рассчитанная доза тестостерона может произвести революционные изменения в твоем здоровье, воспламенить твою сексуальную жизнь и довести до максимума твою харизму. МН подскажет, где взять эту дозу.

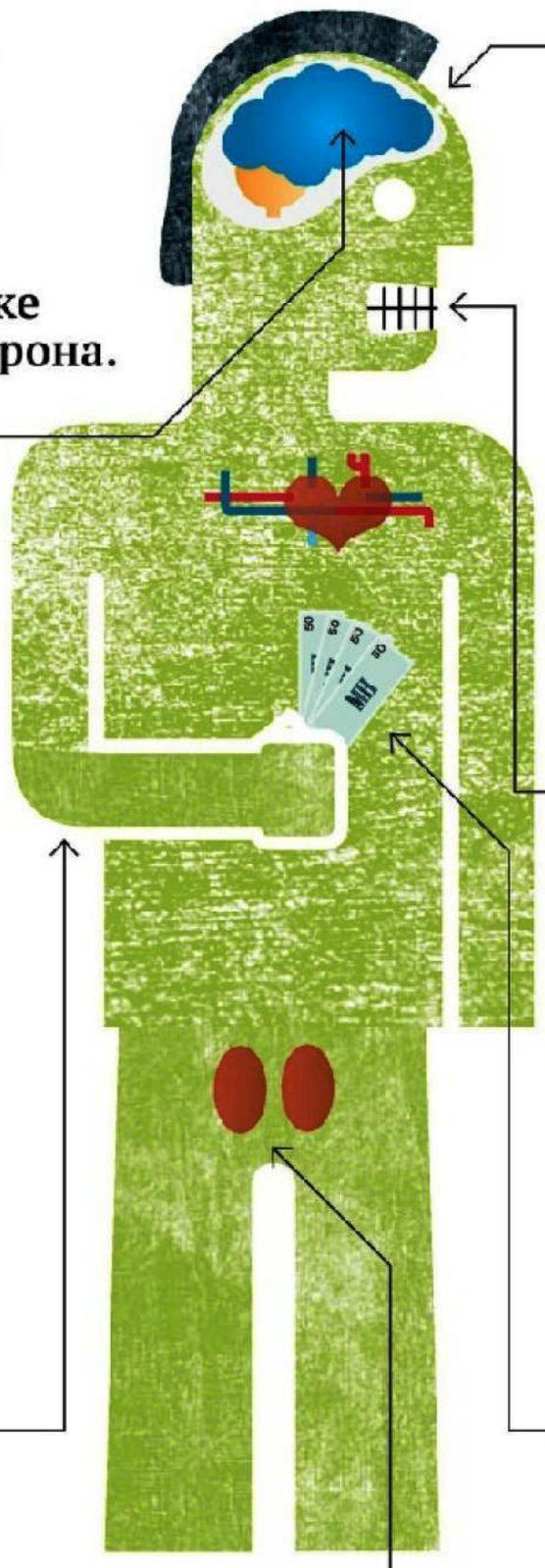
ТЕКСТ: БРИТТАНИ КЕННЕДИ, СТЮАРТ ХУД

Для химика тестостерон — это (17β)-17-гидроксиандрост-4-ен-3-он. Ну а мы в МН называем его просто гормоном рок-н-ролла. Ведь это самый мощный половой гормон из всех, что вырабатывает организм. Про харизму и секс мы уже упоминали. Добавим: с ним кости будут крепкими, как альбом Master of Puppets "Металлики", настроение — как на лучших концертах U2. А денег ты будешь рубить, как Джин Симмонс — самый расчетливый рок-музыкант в мире.

Но обязаны тебя предупредить: любой рок-н-ролльщик должен знать меру. Схватишь передоз — станешь агрессивным, самоуверенным и эгоистичным чудовищем. Следуй нашей инструкции, и жизнь твоя станет мощным шоу — без похмелья наутро.

ВКЛЮЧИМ МУЗЫЧКУ?

Руководство по точной настройке уровня тестостерона.



НЕ КЛЕИТСЯ НА РАБОТЕ
Неудачи на профессиональном поприще могут снижать выработку мужского полового гормона, особенно если его и так мало, и загонять тебя в депрессию.
ПОВЫШАЙ Берись за сложные задания с утра. Высокий уровень тестостерона в начале дня поддержит тебя. Гормон усиливает концентрацию внимания и помогает тебе лучше справляться с работой. Порадовал шефа? Организм обязательно наградит тебя дополнительной дозой мужского гормона.

БОЛЯТ СОЧЛЕНЕНИЯ
Чувствуешь боль в суставах и связках после тренировок? Так бывает из-за низкого уровня тестостерона. Нормальный уровень мужского гормона должен защищать тебя от всех воспалительных процессов.
ПОВЫШАЙ Пересмотри свои тренировки. Многосуставные упражнения со свободными весами повышают тестостерон.

ТЫ РАЗМНОЖИЛСЯ
Исследование Северо-Западного университета (США) показало: в течение года после рождения ребенка у мужчин понижен уровень тестостерона.
ПОВЫШАЙ Не отлынивай от спортзала — это самый эффективный способ нахлебаться тестостерона. Что делать в зале — см. пункт слева.

ЗАБЛЕСТЕЛА ГОЛОВА
У тебя много тестостерона, который под действием ферментов превращается в дигидротестостерон, а тот, в свою очередь, ведет к облысению.
ТАК ДЕРЖАТЬ Ученые из Вашингтонского университета обнаружили, что у мужчин, которые к 30 годам начали лысеть, на 45% ниже вероятность возникновения рака простаты, чем у волосатиков.

МОЖНО Я ЕГО СТУКНУ?
Любые вспышки гнева, даже легкие, связаны с избытком мужского полового гормона.
СНИЖАЙ Поешь на обед не мяса (которое как раз дает тебе тестостерон), а гречки с сыром и закуси сухофруктами. Сладости снижают уровень мужского гормона — иногда даже на 25%.

КТО ВСЕ ЭТИ ЛЮДИ?
Тебе сложно работать в команде. Ученые Лондонского университетского колледжа утверждают, что это надежный признак высокого уровня тестостерона.
ТАК ДЕРЖАТЬ Не борись с организмом — найди подходящую работу. Например, исследования в лондонском Сити показали: трейдеры с избытком тестостерона зарабатывают больше остальных.

ПИКИ — КОЗЫРИ

Планируй день в соответствии с суточными колебаниями уровня тестостерона.

УЧИСЬ У ПРОФИ

Без тестостерона великим рокером не стать, это источник энергии и харизмы. Научись у звезд производить мужской половой гормон в промышленных количествах.

	ДЕЛАЕТ ОН	ДЕЛАЙ ТЫ
ИГГИ ПОП **Развивай выносливость**	На сцене 66-летний музыкант носится как угорелый, катается по полу и при этом зычно поет. Более интенсивное кардио сложно представить, меж тем аэробные упражнения повышают выработку тестостерона на 22–28%.	Устрой себе круговую тренировку, чередуя силовые упражнения с работой на гребном тренажере или у боксерской груши. Между упражнениями не отдыхай, на каждое тебе дается 1 мин. Сделай столько кругов, на сколько хватит сил.
ЭНТОНИ КИДИС **Наращивай силу**	Солист Red Hot Chili Peppers качает мускулы даже в постели. Как? "Вытягиваюсь в струну над девушкой и мощно действую тазом", — примерно так парень по прозвищу Sock on Cock описал свои тренировки в интервью британскому журналу Kerrang!.	Собери свою рок-банду и жди поклонниц. Ну или выполняй сгибания с гантелями поочередно с остановкой стоя. 2 подхода по 60 сек., пауза отдыха — 90 сек. Такая физическая активность повысит уровень тестостерона на 14%.
ДЖОШ ХОММ **Будь бойцом**	Фронтмен Queens of the Stone Age любит помахать кулаками в барах. "Даже если ты побеждаешь всего лишь в пьяной драке, уровень тестостерона все равно повышается", — утверждает психолог Роберт Джозефс.	Счастье уличного бойца переменчиво, поэтому лупи лучше боксерскую грушу. Интенсивно поработай кулаками 15 сек., потом 15 сек. — в спокойном режиме. Это один повтор. Сделай его 6 раз — это один подход. Всего подходов 6, отдых между ними — 1 мин.

ВРАГ ТЕСТОСТЕРОНА №1

ХИПСТЕРСТРОГЕН

Эти мужчины носят обтягивающие брючки, опасно сдавливающие половые органы, часто принимают позу "чайник" (рука в бок, нога выставлена вперед) и порой щеголяют смешными усиками.

ТЕРАПИЯ Перезагрузи свою мужественность, съешь стейк. Соотношение белков и жиров в говядине повышает уровень тестостерона в организме больного.

ТВОЙ РАЙДЕР

Чтобы хорошо отыграть концерт под названием "жизнь", тебе нужно уметь поддерживать уровень тестостерона — не выше и не ниже нормы.

ИСПОЛНИТЕЛЮ ТРЕБУЕТСЯ

СТАКАН МОЛОКА
Чем больше потребляешь кальция, тем выше уровень тестостерона в организме *(Biological Trace Element Research)*

СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА
5 подходов по 10 жимов под конец тренировки для повышения уровня тестостерона *(Journal of Applied Physiology)*

СОЛНЦЕ
Витамин D, который твой организм вырабатывает на солнце, улучшает циркуляцию тестостерона *(Университет Граца)*

СПОРТТЕЛЕКАНАЛ
У мужчин, которые смотрят игру любимой команды, уровень тестостерона повышается на 20% *(Университет Юты)*

25 Г КЕШЬЮ
Обеспечат суточную дозу цинка, способствующего циркуляции тестостерона *(USDA National Nutrient Database)*

КРАСНАЯ МАЙКА
Красный — цвет опасности. Организм реагирует на него всплеском тестостерона *(Университет Дурхэма)*

КАПУСТА
Стимулирует выведение из организма с мочой эстрогена, заклятого врага тестостерона *(Университет Рокфеллера)*

ФИТБОЛ
Крепкая прямая осанка = повышенный тестостерон *(Association for Psychological Science)*

АРАХИС
Богат лейцином, который способствует повышению уровня тестостерона *(Journal of Clinical Endocrinology)*

ПОД ЗАПРЕТОМ

СЛАСТИ
Всплеск уровня сахара в крови = падение уровня тестостерона на четверть *(Diabetes Care Journal)*

СОЕВОЕ МОЛОКО
Повышает уровень эстрогена, а значит уменьшает уровень тестостерона *(Journal of Endocrinology)*

ЕДА С ДОСТАВКОЙ
Пластиковые лотки содержат вещества, которые в твоем организме действуют как эстроген *(Environmental Health Perspectives)*

ЭНЕРГЕТИКИ
Недосып снижает уровень мужского гормона на 15% *(Journal of American Medical Medicine)*

КРЕМЫ С ЗАПАХОМ
Точнее, с запахом лаванды, который повышает уровень эстрогена *(New England Journal of Medicine)*

МЯТНАЯ ЖВАЧКА
Любая мята блокирует циркуляцию тестостерона *(British Medical Journal)*

СМАРТФОНЫ
Рабочая почта в выходные? Попрощайся с тестостероном *(Cellular & Molecular Life Science Journal)*

НЕУДОБНОЕ КРЕСЛО
У сутулых замедляется выработка тестостерона *(Psychological Science Journal)*

МАРИХУАНА
Нарушает работу клеток Лейдига, в которых вырабатывается тестостерон *(Университет Граца)*

ПРЕВОСХОДСТВО ПОРНО

Ученые установили то, что и так было понятно: порнография в умеренных количествах подстегивает выработку тестостерона. Но если потреблять "взрослый контент" слишком много и слишком часто, эффект будет прямо противоположным. Определи, к какому типу любителей порно ты относишься.

1. Кто твоя любимая порноактриса?

А) У них бывают имена? ☐
Б) Дженна Джеймсон ☐
В) Саша Грей ☐

2. Сколько ты смотришь порно в неделю?

А) Менее 20 минут ☐
Б) От 20 минут до 2 часов ☐
В) Больше часа в день ☐

3. Ну и каков эффект от просмотра?

А) Обычный стояк ☐
Б) Мощный стояк ☐
В) Что-то шевелится, но не особо ☐

БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ А

Ты что это такой скучный?

Тебе не помешает дополнительная инъекция полового гормона, а то дело дойдет до сексуальных нарушений. Чтобы усилить его выработку, попробуй дополнить просмотр порнографии посещением стрип-клубов. Ученые из Университета штата Невада в Лас-Вегасе (ну а из какого еще?) установили, что посещение таких заведений на треть повышает уровень тестостерона у мужчин.

БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ Б

Придерживайся нынешней дозы

У тебя здоровые отношения с порнографией. Главное, аккуратно подходи к выбору кинопродукции. Жесткое порно вызывает неосознанный стресс (например, из-за сцен насилия), и тогда порнофильм обрушит твой уровень тестостерона. И еще один совет: с возрастом выработка тестостерона снижается, поэтому не забрасывай просмотр порнографии после сорока.

БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ В

Сократи дозу

Болезненное увлечение порнографией, особенно если просмотр всегда сопровождается мастурбацией, приводит к нарушениям эрекции — это не миф, а установленный учеными факт. Возьми себя в руки и попробуй смотреть порно без мастурбации. Каждая такая победа над собой будет давать тебе уверенность, что ты не раб порноиндустрии.

ВРАГ ТЕСТОСТЕРОНА №2

КРИЗИСОЛ

Типичный мужик под сорок — это рыхлый, скучный, вялый тип. Часто ноет.

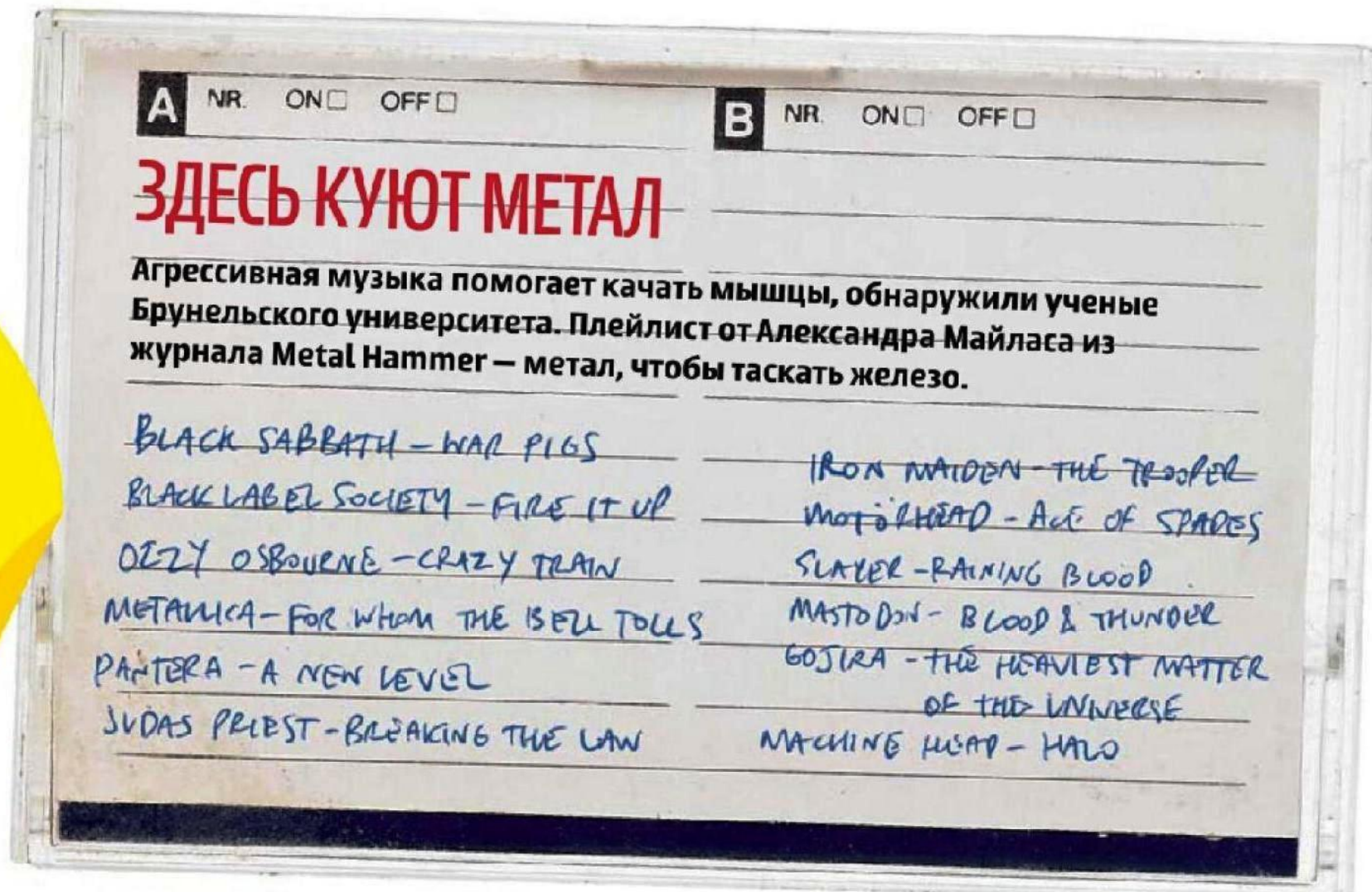
ТЕРАПИЯ Купи или просто возьми покататься что-нибудь по-настоящему мощное и быстрое. Ученые из канадского Университета Конкордия установили, что за рулем спортивной тачки уровень тестостерона взлетает как ракета. И наплюй на тех, кто шутит о твоем кризисе среднего возраста.

ВРАГ ТЕСТОСТЕРОНА №3

ТЕЛЕФАКТОРИН

Пораженные этим вирусом мужики сидят перед телевизором. И ладно бы они смотрели Discovery — так нет, все больше "Х-фактор".

ТЕРАПИЯ Просто перестань сидеть дома по вечерам в пятницу и субботу.



СЕКС & ПОТ & РОК-Н-РОЛЛ

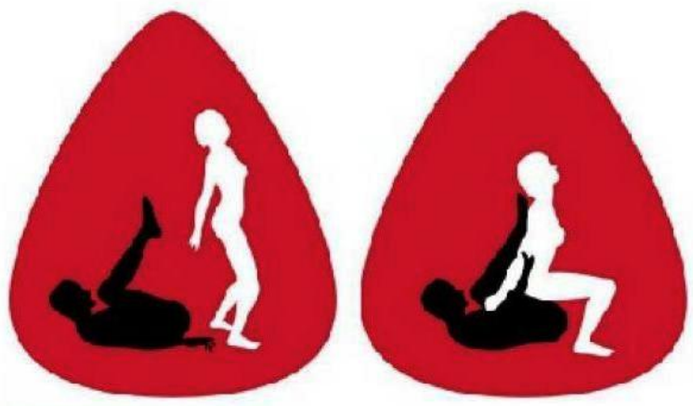
Качай не только себя, но и ее, удваивая выплеск тестостерона на каждой секс-сессии.

ВОЛШЕБНАЯ СТЕНА

МЫШЦЫ: икроножные, квадрицепсы, ягодичные, бицепсы, дельты

A. Обычно она стоит спиной к стенке? "Поменяйтесь позициями", — инструктирует Пэм Спурр, автор книги "Академия секса".

B. Поддерживай ее ногу под коленом одной рукой, другой прижимай к себе. Двигайся медленно.

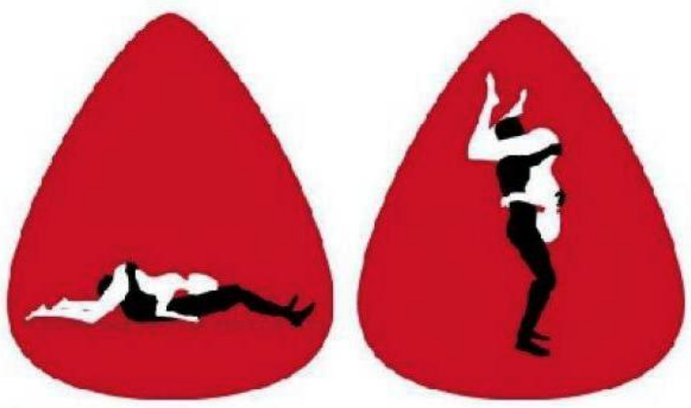


ДИКИЕ ЛОШАДИ

МЫШЦЫ: грудные, бицепсы, сгибатели тазобедренного сустава, трицепсы, пресс

A. "Ляг на спину и прижми колени к корпусу, — говорит Спурр. — Придерживай партнершу, когда она опускается на тебя".

B. Держи ее за руки, пока она ерзает вперед-назад. Контролируй движение, нагружая мышцы ног и торса.



ВСТАЛ И ПОШЕЛ

МЫШЦЫ: икроножные, ягодичные, бицепсы, пресс, грудные

A. "Начни в позиции 69, она сверху", — это совет Ивонн Фулбрайт, автора книги "Руководство по необычному сексу".

B. "Подтяни ступни к коленям, подними корпус вертикально, затем встань — вместе с нагрузкой".

АКТ ПОДДЕРЖКИ

МЫШЦЫ: трицепсы, пресс, квадрицепсы

A. "Сядь на край кровати и попроси ее оседлать тебя", — совет секс-тренера Эми Ливайн.

B. "Встань с кровати и используй руки, чтобы двигать ее вверх и вниз".

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Эксперт по спортивному питанию Росс Эдгли знает все о порошках и таблетках для усиления секреции рок-н-рольного гормона. Смешай себе коктейль, чтобы закрепить достигнутый во время тренировок уровень тестостерона (ищи ингредиенты в магазинах спортивного питания и аптеках).

1. Порошок глюкозы (60 г), медленный протеин (30 г)

Соотношение углеводов к белкам 2:1 стимулирует организм вырабатывать больше гормона роста, который вместе с тестостероном помогает тебе наращивать мышечную массу.

2. Аспарагиновая кислота (3 г)

Эта аминокислота способствует секреции тестостерона.

3. Фосфатидилсерин (300 мг)

Успешно борется с негативным действием гормона стресса кортизола, который угнетает выработку тестостерона.

4. Цинк (15 мг)

При нехватке цинка организм крайне неохотно вырабатывает тестостерон.

5. BCAA (10 г)

Этот препарат не только способствует выработке тестостерона, но и снижает содержание кортизола в крови. ■

ОТНОШЕНИЯ

КОМАНДА

“ОТБОЙ”

Чужое брать нехорошо — известно всем еще с детства. Впрочем, одно дело — объекты материального мира, и совсем другое — симпатичные нам люди противоположного пола. Не видишь проблемы в том, чтобы попытаться построить свое счастье на чужом несчастье? Мы только за и готовы помочь. Александр Грек поддержит тебя в этом решении, наш гид по закоулкам женского разума Арина Винтовкина даст инструкцию, как добиться успеха.

Фото: Елена Важенина

АЛЕКСАНДР ГРЕК

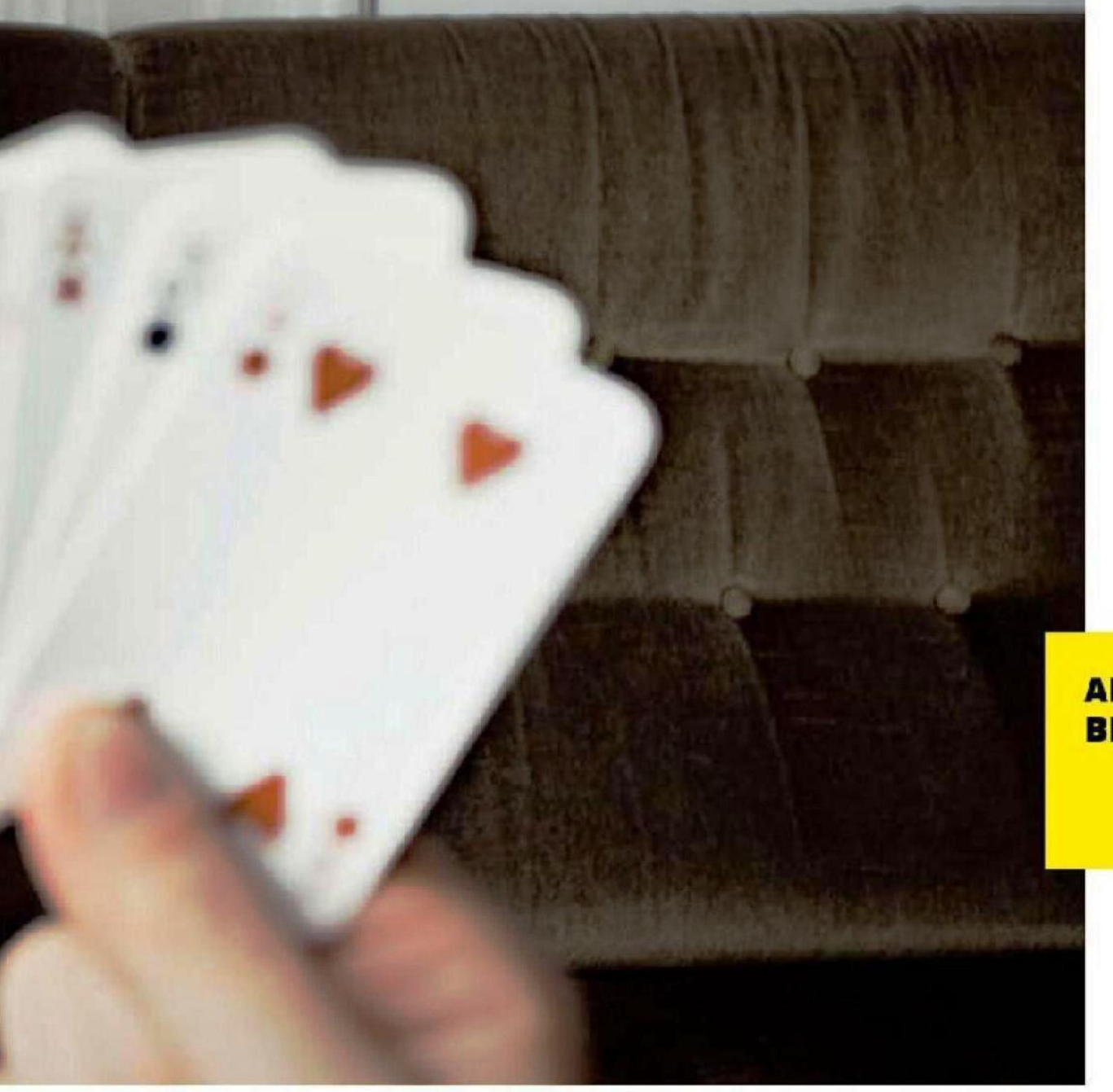
"На чужом несчастье счастья не построишь" — очевидно, поговорка лузеров. Все хорошее в этой жизни приходится отбивать у кого-то: лучшую работу — у коллег, первые места на спортивных соревнованиях и школьных олимпиадах — у конкурентов и, конечно, красивых женщин — у других мужчин.

С тем, что приведенная выше поговорка не работает, мы первый раз сталкиваемся в младенческом возрасте в песочнице. У самой красивой малышки Светочки уже есть ухажер Ванечка. Существует три варианта развития событий: покинуть песочницу, начать ухаживать за менее красивой Леночкой или вступить в битву за Светочку, саданув Ванечку лопаткой по голове. Единственно правильный вариант — последний. Возможно, Светочка поначалу не оценит твою пылкость, да и к Ванечке она уже привыкла, но если продолжать стучать лопаткой по Ванечкиной голове, то мама уведет его из песочницы, и Светочке ничего не останется, кроме как начать играть с тобой.

Даже странно, что в современном обществе культивируется противоположная система ценностей: третий должен уйти; не возжелай жены ближнего своего; женщину нельзя отбивать у друга, уводить из семьи, соблазнять на работе. Ваша избранница должна быть абсолютно свободна и ничем не обременена. Бред какой-то. У моей дочки Даши, прелестной семилетней блондинки, уже лет пять поклонники меняются беспрестанно и непрерывно, и ни дня она еще не обошлась без ухажера — в отставку предыдущий отправляется, только если уже есть готовая замена. То есть, даже если занимать очередь с младенчества, пробела можно и не дождаться.

Не знаю кто как, а я всех своих женщин всегда отбивал у кого-то. Одинокая девушка уже вызывает подозрение: а все ли у нее в порядке? А вот если к ней очередь из ухажеров — это своеобразный знак качества. Да и много ли удовольствия в победе на соревнованиях, где

ОДИНОКАЯ ДЕВУШКА УЖЕ ВЫЗЫВАЕТ ПОДОЗРЕНИЕ: А ВСЕ ЛИ У НЕЕ В ПОРЯДКЕ? А ВОТ ЕСЛИ К НЕЙ ОЧЕРЕДЬ ИЗ УХАЖЕРОВ — ЭТО СВОЕОБРАЗНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА



ты — единственный участник? Во время моего детского увлечения спортивными единоборствами мне никогда не доставляла удовольствия "победа за неявкой противника", и получать награду на таких соревнованиях всегда было стыдно. То ли дело, если было массовое рубилово! Вот такая победа была желанна, несмотря на то что чаще я получал не медаль за первое место, а сломанный нос или синяк под глазом. А бывало, и то и другое вместе. С девушками, как ни странно, результативность была на порядок выше, хотя синяки и разбитый нос не отменялись.

Блондинка Светочка, первая городская красавица, была троечницей и училась в соседней школе. На первый взгляд, шансов у меня не было никаких — все школьные хулиганы (красивые девочки любят плохих парней, помнишь?) ухлестывали за ней, к тому же они были симпатичнее, выше и сильнее меня. Но все равно я считал, что гораздо лучше подхожу ей, плюс у меня было два важных преимущества: терпение и время (я положил на нее глаз в конце пятого класса). Весь шестой у меня ушел на упорную осаду: сначала я добился права провожать ее из бассейна, потом — изредка из школы, в седьмом классе мы с ней стали даже ходить на танцы. Она ко мне привыкла. Хулиганы меж тем никуда не исчезали: первыми ухажерами Светочки оставались они, я же был на вторых ролях. Но зато я был постоянным, а хулиганы менялись со скоростью картинок в калейдоскопе. Это было, конечно, неприятно и к тому же больно — тупые терки "эта девочка не для тебя" и следовавшие за ними драки сильно отравляли мое отрочество. Но я хотел, чтобы "самая" была у меня, поэтому бил первым и как можно сильнее, ибо второй раз получалось не всегда: противников, как правило, было больше, и перевес был на их стороне... Без ложной скромности скажу, что в результате Светочка досталась мне полностью и безраздельно.

О своих взрослых историях распространяться особо не буду, хотя три сменявшие друг друга жены достались мне тоже не просто так (я по-прежнему считаю: можно жить и с женщиной, которая тебе досталась самотеком, но гораздо лучше с той, которую ты выбрал и добился сам). Разве что синяков в этих историях было поменьше: повзрослевшие хулиганы лезут в драку, только набухавшись, а я с уходящей натурой не пью. Хотя если драться придется — я все так же готов.

Об остальном тебе расскажет Арина Винтовкина.

АРИНА ВИНТОВКИНА

Начну с главного: вообще-то женщинам нравится, когда их отбивают. Ну как нравится — льстит и будоражит. Чем яростнее страсти полыхают вокруг девушкиной персоны и чем больше самцов водит вокруг нее хороводы, тем значимей и сексбомбистей она себя чувствует. Главное, чтобы соискатели не были клиническими квазимодо, чьи ухаживания квалифицируются скорее как оскорбления, нежели как комплименты. Конечно, встречаются и совсем уж непритязательные особы, которые не брезгают любыми проявлениями мужской заинтересованности — вплоть до плотоядного цыканья чумазых дворников. Но мы сейчас о других и о другом.

Если взять за отправную точку, что есть привлекательная, условно несвободная (замужем, живет во грехе, просто встречается) ОНА и чертовски привлекательный ТЫ, то в доброй половине случаев реакция на твои поползновения будет доброжелательной. Может, тебе даже выдадут некий аванс в виде выразительных взглядов, фривольных разговоров и обнадеживающих тактильностей.

Но — и это важно понимать! — сколь бы игриво ни вела себя девушка, это запросто может ничего не значить. Точнее, значить, что она польщена и взбудоражена. Но на этом все, точка. В подобной ситуации самое разумное, что можно предпринять, — закатать губу в исходное положение и переключиться на женщин, не обремененных обязательствами. Это с одной стороны. А с другой — всем нам известны прецеденты, когда девушек все-таки благополучно отбивали. Так в чем же секрет фиаско одних соискателей и успеха других? (Кроме того, что дамы,

как правило, предпочитают не бросать обаятельных топ-менеджеров в пользу вечно похмельных сантехников). А дело все в том, что существуют объективные обстоятельства — ради пущей эффектности назовем их "козыри", — изначальное обладание которыми повышает твои шансы обзавестись чужой женщиной. Забегая вперед, скажу: не имея на руках ни одного из них, я бы, честно говоря, не рекомендовала даже и соваться.

Во-первых, это девушкина неудовлетворенность имеющимися отношениями. Тут самое главное — не выдавать желаемое за действительное и не делать далекоидущих выводов на основании случайных реплик, двусмысленных статусов в Facebook из серии "Вот и все..." или собственного интуитивного чувства, что этой парочке не судьба вместе встретить Джеймса Паркинсона. Руководствуйся строго фактами. Например: она без особой надобности стала задерживаться на работе/собирается рвануть в отпуск в одиночку, вопреки сложившейся традиции отдыхать с женихом/выкупила рекламный щит и разместила на нем фото мужа с подписью: "Этот мужчина не подарит вам ничего, кроме герпеса".

Во-вторых, твоя готовность к серьезным/стабильным/перспективным отношениям, которую ты наглядно продемонстрируешь девушке. В теории ты должен предложить ей столько же, сколько нынешний кавалер в смысле статуса, а лучше — больше. На практике ты, конечно, волен поступать как угодно по-скотски, в том числе и сыграть в Паратова из "Бесприданницы". Но предупреждаю сразу: у большинства существ женского пола на такие штуки феноменальная чуйка. И стоит девушке заподозрить, что она вот-вот променяет пускай не идеальную, но тщательно прикормленную синицу на журавля, который вероломно упорхнет от нее наутро, как твое имя будет занесено в черный список.

ТЫ ДОЛЖЕН ПРЕДЛОЖИТЬ ЕЙ СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО НЫНЕШНИЙ КАВАЛЕР В СМЫСЛЕ СТАТУСА, А ЛУЧШЕ — БОЛЬШЕ

В-третьих, возможность естественным образом видеться часто и помногу, не вызывая подозрений со стороны окружающих. Вариант, который открывает перед тобой максимально заманчивые перспективы, — это совместная учеба и/или работа.

В-четвертых, отсутствие у девушки отягчающих обстоятельств в виде детей, совместно взятых ипотек, общего с тем самым мужчиной бизнеса и т.д. Всего того, что способно крепко-накрепко привязать — и не смей сомневаться, непременно привяжет! — интересующую тебя особу к ее спутнику. Чувства чувствами, но "внутренний завхоз" женщины в большинстве случаев просто не позволит ей капитально усложнить свою жизнь.

Уверен, что твоя партия козырная? Не страшат трудности (а соперничество за женщину, как подсказывают опытные отбиватели, — дело энергозатратное и хлопотное) и неизвестность (гарантировать благополучный исход дела тебе не сможет никто)? Что ж, приступим. Итак, тебе предстоит...

1 СТАТЬ ЕЙ ДРУГОМ

Дружба либо ее техничная имитация — тот самый смазочный материал, который облегчит проникновение... не торопи события, приятель... сначала в голову девушки. Так ты получишь доступ к эксклюзивной информации о ее личной жизни и будешь реагировать на изменение конъюнктуры со снайперской точностью. Вот тебе и козырь под номером один. Вдобавок соберешь полный анамнез на парня, которого тебе предстоит переплюнуть.

Однако тут есть пара тонких моментов. Во-первых, важно не переборщить с расспросами о ее бойфренде. Если даже дама не заподозрит в тебе гей-хлопца, все равно до добра чрезмерное любопытство не доведет. Слишком частые упоминания о нем помешают девушке настроиться на нужную — твою — волну либо она зачислит тебя в категорию "жилеток". Женщина будет плакаться в тебя годами, но в плане романтики ты окажешься для нее скорее мертв, чем жив.

Во-вторых, совет про "подружиться" работает только в том случае, если ты относительно новый человек в ее жизни. Истории, когда вы знаете друг друга тысячу лет, развиваются совершенно по иным драматургическим законам (хотя бы потому, что она знает всю твою подноготную и не воспринимает тебя как существо противоположного пола).

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ...

она раз за разом соглашается по-приятельски попить кофе, но, сколько бы ликера ты ни подливал ей в капучино, продолжает держать дистанцию (не переходит с приветственных рукопожатий на поцелуи в щеку/убирает бедро из-под твоей руки/отказывается слизывать взбитые сливки с твоего мускулистого торса в качестве десерта и т.д.) и говорит о чем угодно, но только не о слабых местах своего бойфренда и их отношений.

2 ДЕЙСТВОВАТЬ НА КОНТРАСТЕ

Не думай, что правильная реакция на девушкину жалобу, к примеру, о патологической скупости бойфренда — разразиться эмпатийной тирадой в духе "это ж надо быть такой козлиной скупердяйской, чтобы вместо шанхайского барса купить любимой женщине мексиканского тушкана!". Тараканы в моей голове нашептывают, что она стремглав кинется защищать парня: да, возможно, он и козлина, но ее козлина! Не спрашивай, в чем тут логика, это иррациональный импульс.

Гораздо эффективнее не критиковать в лоб, а самому стать ходячим упреком сопернику. Тот парень домосед, для которого из всех искусств важнейшим является ток-шоу? Ты таскай ее по модным выставкам, тусовкам и премьерам. Он работает как проклятый? Ты будь готов в любой момент составить ей компанию. Демонстрирует низкий уровень личной гигиены? Найди повод зазвать девицу в гости и порази жилищем образцовой чистоты, где на полу можно хоть операцию по удалению аппендикса проводить. Ну и так далее. Принцип — от противного — думаю, ты уловил.

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ...

она встречает в штыки любую твою инициативу: отказывается от подарков, отклоняет приглашения и т.д. Или если девушка все же соглашается на что-то большее, чем парная прогулка к кулеру с водой, но потом находит предлог соскочить в середине твоего идеального свидания, на которое ты запланировал и выставку, и ресторан, и прогулку под луной, — не дав тебе доиграть партию идеального кавалера.

3 СОХРАНЯТЬ АНОНИМНОСТЬ

Ты должен охранять душевный покой и крепкий сон соперника, как свой собственный, а то и тщательнее. Ведь чем позже он узнает о существовании конкурента, тем дальше ты успеешь продвинуться. В свете вышесказанного имеет смысл изучить режим общения пары, чтобы обнаруживать свое присутствие, когда рядом с девушкой гарантированно не будет лишних ушей и глаз. И дело даже не в том, что разгневанный Отелло может стать реальной угрозой для тебя или Дездемоны. Накал страстей и буйство чувств должны быть в ваших с ней отношениях, а инициированные ревнивцем скандалы и разбирательства неизбежно оттянут на себя девушкины эмоции и, что тебе совершенно ни к чему, убедят ее в том, что лодка их любви по-прежнему на плаву.

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ...

она настойчиво хочет вас познакомить. Судя по всему, девушка считает тебя кем-то вроде плюшевой панды — настолько безобидным, что и бойфренду/мужу не страшно предъявить.

4 ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА ЕЕ ПОДРУГ

Я уже не раз писала, что путь к сердцу женщины лежит через ее окружение. И напишу снова: принципиально важно нравиться подругам/приятельницам/женщинам-коллегам девушки, которую ты намереваешься прибрать к рукам. Как бы страшно тебе ни было совать-ся в этот серпентарий, будь душкой и милашкой. После поздних посиделок предлагай транспортировать подвыпивших девиц домой или отправить их на такси. Интересуйся их мнением и, если спросят, давай советы. Сыпь комплиментами, от которых запросто можно впасть в гликемическую кому. Коро-

че, делай все возможное, чтобы запечатлеться в коллективном женском разуме отличным парнем, на фоне которого твой соперник будет выглядеть полным джигурдой. Правильно разыграв свою партию, дальше ты можешь спокойно отойти в сторону и наслаждаться зрелищем того, как дамы методично проклевывают мозг своей сестре по разуму на предмет того, что ее нынешний мужчина тебе и в подметки не годится.

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ...

она делает все возможное, чтобы выстроить китайскую стену между тобой и своим окружением, не оставляя тебе даже шанса наладить с ними контакт.

5 ГОВОРИТЬ И СЛУШАТЬ

Уверена, Госкомстат меня поддержит: самая частая причина, по которой женщина выпархивает из насиженного гнезда, — ощущение, что мужчина ее больше не понимает. Подобным обычно и грешат бойфренды/мужья: слушают вполуха, на любой вопрос отвечают вялым "нормально" и краем глаза косятся в телек, когда мы рассказываем им очередную сенсационную новость из жизни Эвелины Бледанс. Хочешь заполучить девушку — стань для нее идеальным собеседником. Говори с ней. Слушай ее. Демонстрируй заинтересованность. Это и только это (ну может, еще обладание парочкой нефтяных вышек) убедит ее, что вы "родственные души", — что есть серьезная заявка на победу.

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ...

сколько бы вы ни разговаривали, объем информации о том, какая она (что любит, а что нет; носила ли в детстве очки; во сколько лет лишилась невинности; кого бы предпочла — вампиреныша-Каллена или оборотня-Джейкоба; собрала ли "тревожный чемоданчик" на случай ядерного холокоста и прочие очень важные детали), существенно не меняется.

ХОЧЕШЬ ЗАПОЛУЧИТЬ ДЕВУШКУ — СТАНЬ ДЛЯ НЕЕ ИДЕАЛЬНЫМ СОБЕСЕДНИКОМ. ГОВОРИ С НЕЙ. СЛУШАЙ ЕЕ. ДЕМОНСТРИРУЙ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ

6 ЛОВИТЬ ФЛЮИДЫ

Чтобы еще лучше закрепиться на позиции родственной души (а это, напомню, главный крючок, на который ловятся несвободные женщины), не упускай возможности продемонстрировать, что ты не только слушаешь, но и слышишь ее. Жертвы хронического безразличия, которыми чувствует себя удручающее большинство подруг жизни, особенно падки на такие проявления. Девушка, краснея, призналась, что любит Стаса Михайлова, а ты ей такой — бац! — билеты в партер и постер с автографом. Она упоминала о своей аллергии на кунжут — ты вежливо предупредил официанта, что вырвешь ему кишки и будешь носить их вместо галстука, если в тарелке твоей спутницы обнаружится хоть одно семечко. Ну и так далее. От более масштабных проявлений внимания, всяких разорительных презентов и крупногабаритных букетов советую воздержаться, дабы не компрометировать даму. Твое амплуа — подарки и жесты, начиненные особым смыслом. В женском понимании такое поведение свидетельствует о: а) твоей сложной душевной организации (а косматое животное в трениках у нее уже есть, дома); б) неподдельном интересе к ее персоне, чего обычно не наблюдается, когда кавалер ищет, с кем бы закрутить мимолетную интрижку. Вот и козырь номер два у тебя на руках.

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ...

она не умиляется и, кажется, вовсе не реагирует на то, как филигранно ты пытаешься ее порадовать. Впрочем, возможно, ты просто положил глаз на расчетливую охотницу за сокровищами, для которой важен не подарок, а его каратность.

7 ВНЕЗАПНО ИСЧЕЗНУТЬ

Игры в "горячо-холодно" еще со времен мезозоя известны как отменное средство для взбадривания отношений. Разыгрывать неприступность, прогуливать свидания или якобы случайно называть ее не Катей, а Леной, на мой взгляд, — чересчур

МАКЕ-UP: ЮЛИЯ ШИТОВА, СТИЛЬ: АЛЕКСАНДР ДЕВЯТЧЕНКО, МОДЕЛЬ: ЕЛЕНА ВАСИЛЬЕВ

радикальные средства. Можешь и спугнуть (а испуганная женщина гарантированно побежит под крыло к своему постоянному мужчине). Гораздо лучше — и гуманнее — просто внезапно уехать в командировку, заболеть, отправиться искать могилу Тамерлана. Короче, в силу объективных причин не звонить/не писать/не мозолить ей глаза. Дней пять-семь, не больше. Если до этого ты не ленился "залезать ей в голову", баловать вниманием и т.д. — все то, о чем говорилось в предыдущих пунктах, — она по идее должна явственно почувствовать, насколько не последнее место ты, оказывается, занимаешь в ее жизни. Пару дней романтического самонакручивания (а женщины в этом профи), и вот уже ее лимбическая система криком кричит: "Он нам нужен! Срочно!"

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ...

ты вернулся, но никаких перемен в эмоциональном состоянии девушки не наблюдается. Пожалуй, стало даже хуже. Иначе с чего бы ей называть тебя не Сергеем, а Вольдемаром?

8 ПРЯМО РАССКАЗАТЬ О СВОИХ ЧУВСТВАХ

А главное, презентовать себя и ваше общее будущее максимально конкретно. Чтобы не вышло следующей ситуации. Ты ей: "Я тебя люблю". Она тебе в ответ: "Похоже, я тебя тоже. Ну и что мы будем с этим делать?" А ты ей: "Без понятия". Честное слово, я вот сейчас пишу это, а у самой по спине бегают мурашки размером с апельсин — настолько это ужасающий сценарий... При таком раскладе она наверняка испугается неопределенности и вернется на старые рельсы.

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ...

на твое "Я тебя люблю" она отвечает: "Я тоже. Как друга". И целует в лоб.

ВМЕСТО P.S.

Напоследок скажу важное: тем мужчинам, которые любят повысаживать головой бронированные двери, категорически противопоказано ввязываться в истории с отбиванием женщин. Если ты знаешь за собой такую особенность, лучше держись подальше от чужих спутниц жизни, как бы вкусно они ни пахли. Это не тот случай, когда имеет смысл демонстрировать титановые тестикулы и идти до конца, невзирая на симптомы, описанные в разделах "Тебе ничего не светит...". Потому что конца может и не быть. А думать о том, что отличный парень тратит зазря на нас время/силы/деньги/фантазию, которые мог бы употребить на соблазнение свободных от обязательств особ, невыносимо. ■

РАЦИОН

ЧТО ВЫЛУПИЛИСЬ?

Яйца — это первое, за что многие из нас хватаются по утрам, решив позавтракать, но завтрак — далеко не все, на что они годятся. Вот еще 8 рецептов блюд из яиц, которые не стыдно подать на стол в любое время суток.

ТЕКСТ: МЕЛИССА КЛАРК, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

Обычно яйца есть даже в холостяцком холодильнике, ведь они без проблем хранятся до пяти недель, да и мало кто ест блюда с ними на обед или на ужин. Последнее, кстати, зря: кроме пресловутых крутых, в мешочек или омлета, на основе яиц можно придумать много чего вкусного и полезного, причем для большинства из этих блюд от тебя не потребуется особых кулинарных талантов и экзотических ингредиентов. Так что, если ты холостой и ленивый, можешь смело сидеть на яйцах хоть целый день — и прекрасно себя чувствовать. Как? Сейчас научим. И обрати внимание: каждый из приведенных рецептов рассчитан на 2 порции, чтобы ты мог порадовать не только себя, но и какую-нибудь зашедшую на огонек девушку.

ЯИЧНИЦА С РУККОЛОЙ И ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

1240 ККАЛ	30 Г БЕЛКА	10 МИНУТ

Что взять

4 яйца
2 ст. л. оливкового масла
2 стебля лука-порея, нарезанных тонкими кольцами (бери только светлую часть стеблей)
1 измельченный зубчик чеснока
8 стаканов (по 250 мл) молодой рукколы
3 ст. л. белого вина
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Разогрей в большой сковороде оливковое масло на среднем огне. Брось туда лук-порей и туши его, пока он не размягчится. Добавь чеснок, посоли, все перемешай, готовь до появления аромата — это займет пару минут. Добавь рукколу и влей в сковороду белое вино. Туши все, помешивая, пока зелень не станет мягкой, снова посоли и поперчи.
2. Разбей яйца в сковороду, накрой крышкой и готовь на медленном огне, следя за тем, чтобы яичный белок схватился. Теперь схвати тарелку сам и наполняй ее тем, чему уже не место на плите.

ЯЙЦА ПО-ТУРЕЦКИ

1200 ККАЛ | 50 Г БЕЛКА | 15 МИНУТ

Что взять

4 яйца
2 ст. л. оливкового масла
½ нарезанного квадратами красного болгарского перца
½ нарезанного баклажана
¼ ч. л. паприки
2–3 веточки измельченной кинзы
2 питы из непросеянной муки
2 ст. л. натурального йогурта
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Разогрей оливковое масло в большой сковороде на среднем огне. Отправь в нее болгарский перец и баклажан, посоли и поперчи. Туши овощи до размягчения. Взболтай яйца таким образом, чтобы желтки слегка перемешались с белками (без образования пенки). Влей их в сковороду, посыпь паприкой, добавь соли и перца.
2. Готовь, помешивая, пока взбитые яйца не схватятся, около 5–7 минут. Перед подачей посыпь кинзой. Выложи на тарелку вместе с йогуртом и питой, которая, кстати, гораздо полезнее обычного белого хлеба — если из-за него повышается уровень сахара в крови, то после питы такого скачка не будет.

БУРРИТО

1120 ККАЛ | 48 Г БЕЛКА | 15 МИНУТ

Что взять

4 яйца
1 кусочек сливочного масла размером с половину спичечного коробка
1½ стакана нарезанного свежего шпината
2 лепешки-тортильи (или армянский лаваш)
1 тонко нарезанное авокадо
2 ст. л. томатной сальсы
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Разогрей сливочное масло в сковороде на среднем огне. Венчиком или вилкой взбей яйца в миске быстрыми движениями — в итоге должна получиться легкая пенистая масса. Влей ее в сковороду, закинь туда шпинат и все перемешай. Поперчи и посоли. Готовь, помешивая, пока яйца не схватятся, около 2 минут.
2. На другой горячей сковороде подогрей тортильи (по 5 секунд с каждой стороны) или засунь их на 10 секунд в микроволновку. Выложи на тортильи то, что приготовил ранее, покрой сверху авокадо и томатной сальсой (готовится она просто: мелко нарежь помидор, 2 зубчика чеснока, перо зеленого лука, четверть небольшой белой луковицы и все перемешай). Сверни лепешку в трубочку и неси ее ко рту.

ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ И СЫРОМ

1700 ККАЛ | 76 Г БЕЛКА | 100 МИНУТ

Что взять

6 яиц
250 г нарезанных кубиками грибов
3 ст. л. оливкового масла
4 стакана нарезанного мелкими кубиками цельнозернового хлеба (заготовь за день до того, как возьмешься за этот рецепт, чтобы хлеб подсушился)
1 стакан тертого сыра манчего (можно заменить другим овечьим сыром)
1¼ стакана молока
¼ ч. л. копченой паприки
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. На противне расстели бумагу для запекания и выложи на нее грибы. Сбрызни их маслом и поставь в духовку. Запекай при температуре 220°C, пока грибы не приобретут золотистый оттенок. Обычно они успевают преобразиться за 15–20 минут.
2. По дну небольшой формы для запекания (где-то 20 х 20 см) распредели слоями: 2 стакана нарезанного хлеба, половину грибов, полстакана сыра, 2 стакана хлеба, оставшиеся грибы и еще полстакана сыра. В миске взбей 6 яиц, молоко, соль и паприку. Вылей получившуюся смесь в ту же форму и дай настояться 20 минут. Потом ставь ее в духовку и запекай при температуре 175°C, пока блюдо не приобретет золотистый цвет. Это займет минут 30–40.

ЯЙЦА И ПОЛЕНТА

900 ККАЛ	24 Г БЕЛКА	25 МИНУТ

Что взять

2 яйца
2 ст. л. оливкового масла
½ стакана молока
1½ стакана холодной воды
½ стакана кукурузной крупы мелкого помола
Пучок листовой капусты (без стеблей)
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Делаем поленту (говоря проще — кукурузную кашу): в кастрюле среднего размера (двухлитровая подойдет) доведи до кипения на сильном огне молоко с водой и солью. Добавь крупу, перемешай. Убавь жар и на слабом огне вари до загустения 10–15 минут, постоянно помешивая, чтобы не образовывались комки. Разогрей на среднем огне 1 ст. л. оливкового масла в сковороде, потуши порубленный пучок листьев капусты до размягчения, посоли и поперчи. Сними капусту со сковороды.
2. Добавь на опустевшую сковороду 1 ст. л. оливкового масла, разбей в нее яйца. Посоли, поперчи, накрой сковороду крышкой и готовь на медленном огне, пока белок не схватится. Выложи на тарелку поленту, накрой ее капустными листьями, на них положи жареное яйцо. Теперь все можно класть в рот.

СУП С ЯЙЦАМИ, БОБАМИ И ШПИНАТОМ

1100 ККАЛ	53 Г БЕЛКА	15 МИНУТ

Что взять

2 яйца
1 л куриного бульона
½ стакана замороженных очищенных зеленых соевых бобов эдамаме (можно заменить консервированными бобами из тех, что есть в твоем магазине)
½ стебля лука-порея, нарезанного тонкими кольцами
4 нарезанных тонкими кольцами пера зеленого лука
4 стакана свежего молодого шпината
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. кунжутного масла (подойдет и оливковое)
Соус табаско или соус чили
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. В небольшой кастрюле разогрей куриный бульон на среднем огне, брось в него бобы и вари 2–3 минуты. Добавь шпинат. Когда он станет мягким, медленно влей слегка взбитые яйца.

2. Добавь лук-порей, зеленый лук, плесни соевый соус, кунжутное масло и табаско. Вари на среднем огне, пока лук не станет мягким. Посоли и поперчи. Потом разливай по тарелкам и получай белок из яиц, шпината и бобов, благодаря которому у тебя снизится уровень гормона аппетита грелина — ты наешься, но не обожрешься.

КАРБОНАРА С ОЛИВКАМИ

1900 ККАЛ | 55 Г БЕЛКА | 15 МИНУТ

Что взять

2 яйца
5 кусочков бекона
4 мелко нарезанных зубчика чеснока
250 г спагетти из цельнозерновой муки
½ стакана порезанных крупных оливок (лучше сорта каламата)
½ стакана тертого сыра пекорино (можно заменить пармезаном)
Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Как приготовить

1. Свари спагетти до состояния al dente – когда они уже гнутся, но еще не успели свариться. Откинь их на дуршлаг, чтобы стекла вода.
2. В большой сковороде поджарь бекон, выложи на салфетку, которая впитает жир, затем нарежь крупными квадратами примерно 1,5 x 1,5 см. На сковороду, в которой остался жир от бекона, отправь чеснок, обжаривай его, помешивая, до появления аромата – около минуты. Брось на сковороду сваренные спагетти. Тут же добавь бекон, 2 слегка взбитых яйца и оливки. Подержи на сковороде минут 5. Посыпь сыром и свежемолотым перцем и скорей к столу!

ЯЙЦА С ТУШЕНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

1100 ККАЛ | 50 Г БЕЛКА | 50 МИНУТ

Что взять

2 яйца
3 ст. л. оливкового масла
2 стакана воды
⅓ стакана мелко нарезанного лука
¾ стакана коричневой чечевицы
⅓ нарезанного мелкими кубиками сельдерея
2 стакана молодой рукколы
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. В большой кастрюле нагрей 2 ст. л. масла на среднем огне. Закинь лук, морковь и сельдерей. Готовь до мягкости – это займет 7–10 минут. Затем добавь чечевицу, плесни воды и посоли. Туши на медленном огне, пока чечевица не станет мягкой, 20–30 минут. Добавь рукколу, поперчи и досоли, если требуется.
2. Теперь нагрей в сковороде на среднем огне 1 ст. л. оливкового масла. Разбей в нее яйца, посоли, поперчи. Накрой крышкой и готовь на медленном огне, пока белок не схватится. Положи жареное яйцо на чечевицу и ешь. ■

ЗНАНИЕ

ВСКРЫТИЕ ПОКАЖУТ

РАЗЛОМАТЬ КУКЛУ И ПОСМОТРЕТЬ, ЧТО У НЕЕ ВНУТРИ, — ЭТО ЖЕЛАНИЕ НЕ ПРОХОДИТ, ДАЖЕ КОГДА МЫ ВЗРОСЛЕЕМ. ПРАВДА, С ВОЗРАСТОМ НАС НАЧИНАЮТ БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСОВАТЬ ЛЮДИ. MH ПРЕДСТАВЛЯЕТ ИСТОРИЮ ПУТЕШЕСТВИЙ ВНУТРЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА — ОТ АНШЛАГОВЫХ СПЕКТАКЛЕЙ В АНАТОМИЧЕСКИХ ТЕАТРАХ ЕВРОПЫ ДО СКАНДАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ ГЮНТЕРА ХАГЕНСА.

ТЕКСТ: ЛЕВ КАНТОР

3000 ДО Н. Э.

В Древнем Египте проводить полноценное посмертное вскрытие было совершенно невозможно. Культ умерших не допускал такого грубого вмешательства, ведь оно могло навредить покойному в его загробном путешествии. Поэтому египтяне создали изощренную технику бальзамирования: внутренние органы извлекали почти на ощупь, через небольшой разрез внизу живота (с левой стороны), а мозг выковыривали железным крючком через нос. Стоит ли удивляться, что в знаменитом папирусе Эберса (1550 г. до н. э.), древнейшей из сохранившихся медицинских энциклопедий, утверждается, что в сердце сходятся все сосуды организма, перекачивающие и кровь, и слезы, и мочу, и сперму — все жидкости сразу. За исключением пота и слюны. "Откуда берутся в организме эти субстанции, науке неизвестно", — честно писали древнеегипетские медики.

IV ВЕК ДО Н. Э.

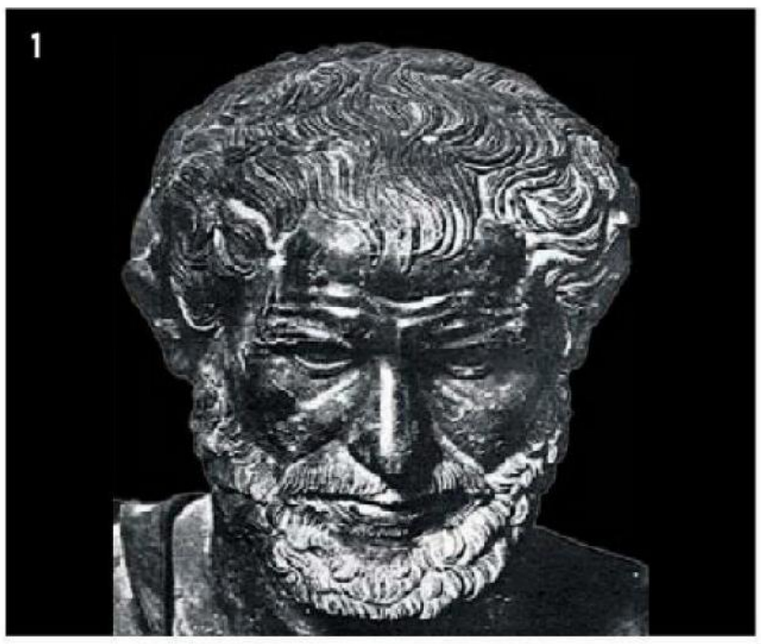
Египетская Александрия была первым в истории наукоградом. А проживавший здесь Герофил Халкидонский — первым врачом, который начал проводить систематические вскрытия казненных преступников с научными целями. Разрешение на это (также впервые в истории) выдал царь Египта Птолемей I Сотер. По легенде, просвещенный монарх и сам принимал участие в анатомических опытах, орудовал ножом весьма ловко. Достижения Герофила были огромны. Например, он (само собой — впервые) предположил, что мы думаем именно мозгом (Аристотель, скажем, полагал, что мозг — всего лишь радиатор, в котором охлаждается наша горячая кровь). Но репутация у резателя трупов была та еще. Как позже утверждал философ Тертуллиан, через руки охваченного анатомической лихорадкой Герофила прошли по меньшей мере шестьсот "пациентов", которых ученый вскрыл еще живыми, освободив от лишних хлопот палача.

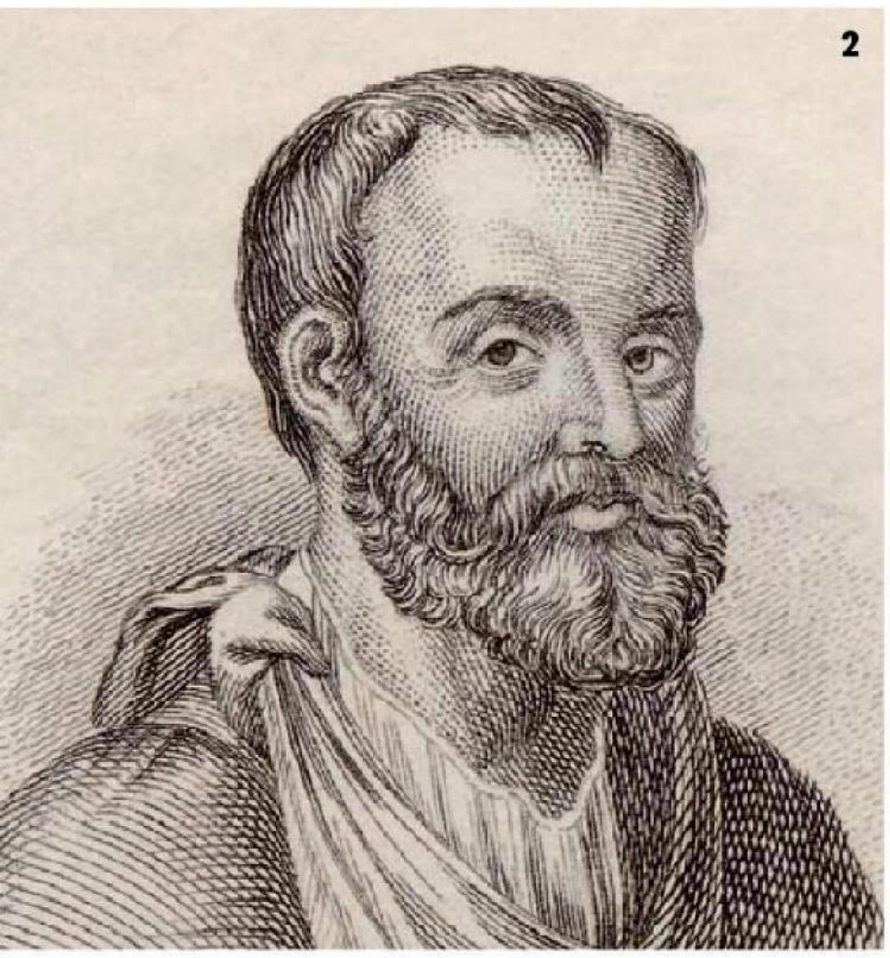
II ВЕК Н. Э.

В Древнем Риме рассечение человеческого тела было запрещено по закону, поэтому последний и, пожалуй, самый значимый из античных анатомов, Гален, вынужден был от скуки резать собак, свиней и обезьян. Все почерпнутые сведения об устройстве животных организмов он без лишних колебаний проецировал на человека. Именно его труды считались на протяжении многих веков истиной в последней инстанции для всех анатомов. Отчаянная смелость потребовалась молодым ученым эпохи Ренессанса для того, чтобы опровергнуть хотя бы самые абсурдные и очевидные ошибки античного "светила" (см. XVI век).

XIV ВЕК

Отцом современной анатомии часто называют Мондино де Люцци, сына аптекаря из Болоньи. Он вернул в науку практику посмертных вскрытий и написал первый более-менее адекватный трактат об устройстве человека. Мондино утверждал, что части тела имеют свою иерархию. Вскрытие, по мнению итальян-





1 Герофил
2 Гален
3 Мондино де Люцци
4 Андреас Везалий
5 Анатомический театр в Падуе

ца, должно начинаться с брюшной полости, ибо там находятся "самые запутанные и наименее интересные" органы. На втором месте стоит грудная клетка, а во главе угла, конечно, — череп, содержащий "более значимые и хорошо организованные" анатомические структуры. Мондино также ратовал за повышение комфорта и безопасности работы патолого-анатомов — тем, к примеру, кто собирался изучать мускулатуру конечностей, он рекомендовал предварительно подсушить покойника на солнце, а лишь затем переходить к работе.

XVI ВЕК

Самая грандиозная фигура этого времени — бельгиец Андреас Везалий. Будучи студентом университета в Париже, любознательный юноша частенько в поисках учебного материала посещал знаменитое Кладбище Невинных — оно было переполнено настолько, что подходящие останки можно было найти, слегка поворошив палкой землю. Правда, предварительно следовало отогнать бродячих псов и стервятников, лакомившихся полусгнившими телами.

ГАЛЕН ПОЛАГАЛ, ЧТО СЕРДЦЕ СОСТОИТ ВСЕГО ИЗ ДВУХ КАМЕР И МЕЖДУ ЭТИМИ КАМЕРАМИ ЕСТЬ ДЫРКА

Известно также, что Везалий под покровом ночи снимал с виселиц повешенных, тайком оттаскивал их домой и резал во благо науки — иным способом в этой части Европы добыть труп было невозможно. Вскоре Андреас переехал в Падую (Италия) по той лишь причине, что местный судья дозволял ученым вскрывать тела казненных преступников.

Везалий стал первым, кто позволил себе раскритиковать Галена. Он переиздал ключевые работы классика со множеством исправлений, что вызвало настоящий скандал в ученых кругах. К примеру, Гален полагал, что сердце состоит всего из двух камер (на самом деле — из четырех) и между этими камерами есть дырка. Благоговение перед величием античного гения было столь велико, что на протяжении четырнадцати веков все ученые и анатомы как один подтверждали этот факт — верить полагалось не своим глазам, а ученому авторитету. С классиком спорить не решался никто. Кроме Везалия.

В те же годы один из младших коллег Везалия, итальянский хирург Реальдо Коломбо, прославился тем, что впервые обозначил и описал клитор. Этот орган, писал Коломбо, "сладок, как любовь Венеры" — надо полагать, продвинутый ученый четко представлял себе также и его назначение. Другие анатомы или игнорировали сей объект, или же считали его каким-то малораспространенным уродством. А объективных сведений не было, ведь в течение долгого времени вскрывать дозволялось только мужские трупы.

1594 ГОД

Расцвет публичного интереса к анатомии. В Европе один за другим открываются анатомические театры. Здание самого первого из них, построенное все в том же городе Падуя в 1594 году, сохранилось до сих пор.

Обычно анатомические театры строились по модели цирка: в центре небольшого амфитеатра — прозекторский стол, вокруг него — галереи для зрителей. Тут и там в зале были установлены скелеты в драматических позах, некоторые с надписями вроде "Помни о смерти" в руках.

В театре собирались сотни людей — первый (самый нижний) ряд занимала профессура, представители знати и городских властей. Выше сидели студенты-медики, а последние ряды предназначались для публики. Перформансы происходили зимой, ведь летом трупы (в отсутствие холодильников) хранить было негде. В некоторых театрах играла музыка, в перерывах публике предлагали выпивку и легкие закуски. Зрители приходили с детьми, приезжали из других городов. Посещение анатомического театра позволяло продемонстрировать окружающим свою просвещенность, интерес к знаниям, да и вообще — других столь же захватывающих зрелищ в то время не было. Богачи и знать, путешествуя по Европе, непременно заезжали в Италию и Голландию, местные анатомические театры стояли на первом месте в списке достопримечательностей.

Вскрытие занимало несколько дней, и билеты продавались как абонемент — сразу на весь цикл. В первый день хирург — в парадной одежде и надушенный — проникал в брюшную полость. Затем демонстрировал органы грудной клетки, на третий день — вскрывал череп, затем дело доходило до костей, суставов и прочей "мелочевки".

Цена за билеты на мероприятие удваивалась, если на столе анатома оказывалась женщина. Считалось, что вместе с брюшной полостью покойной дамы публике открывается и "сама священная тайна деторождения".

5

XIX ВЕК

Покойники стали для анатомов настоящим расходным материалом, и казненных преступников на всех не хватало. За свежую мертвечину платили хорошие деньги, и вскоре популярной темой для пересудов стали "похитители тел". На многих кладбищах появилась охрана, а самые предусмотрительные за отдельную плату выставляли у свежих могил своих родственников еженощный караул.

На всю Великобританию прогремело дело ирландцев Уильяма Бёрка и Уильяма Хэра. В течение 1828 года они убили в Эдинбурге семнадцать человек и продали их тела профессору Роберту Ноксу, дававшему частные уроки по анатомии. Все началось с "невинной" кражи трупа какого-то бедолаги, но, почувствовав вкус легких денег, Бёрк и Хэр поставили дело на поток: "наглядными пособиями" выступили нищая старуха и ее слепой внук, городской сумасшедший, восемнадцатилетние подруги-проститутки и т.д. Хорошенько напоив жертву, они технично душили ее. Очередную жертву Бёрк с подельником однажды забрали прямо из полицейского участка: увидев, как копы задержали на улице мертвецки пьяную даму, они уверили офицеров, что прекрасно с ней знакомы и сейчас же проводят ее до дома. Готовый труп несчастной они предоставили покупателю буквально через несколько часов.

Убийц почти случайно разоблачили соседи, но в итоге лишь Бёрк был осужден на казнь — Хэр сдал подельника с потрохами в обмен на неприкосновенность. Примечательно, что приговором Бёрку было "повешение с последующим публичным анатомированием" (в те времена попасть на секционный стол было дополнительным и довольно страшным наказанием). А профессор Нокс был вынужден оставить профессию и до конца жизни пробавляться популярными очерками о рыбалке.

XX ВЕК

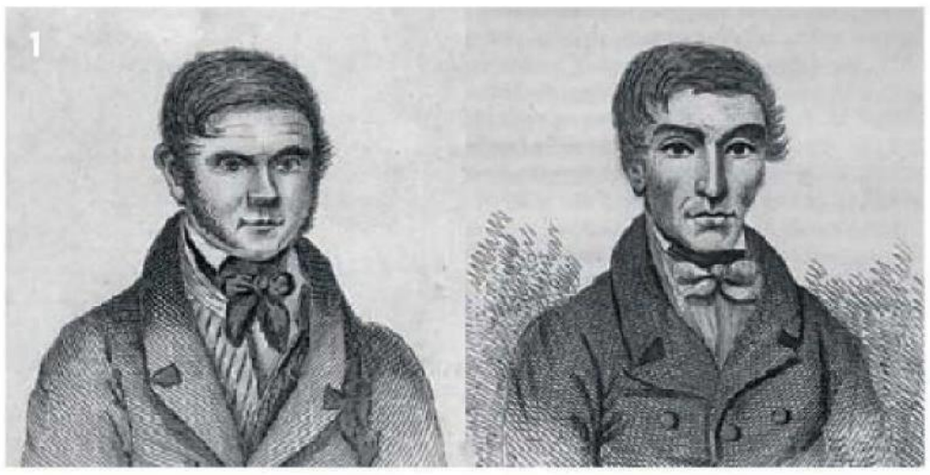
Большой скандал разгорелся в Колумбии в 1992 году, когда поздним вечером на пороге полицейского участка в городе Барранкилья появился истекающий кровью молодой бомж и рассказал дежурному офицеру жуткую историю: ночная охрана местного мединститута пригласила его забрать со склада ненужный цветмет и прочую макулатуру, но, когда он зашел внутрь, его огрели по голове. Очнулся он уже в прозекторской, на голом металлическом столе, а охранники взваливали на соседнюю каталку еще одно тело и переговаривались между собой: "Остался еще один, и норму сдали!"

В институт тут же отправили полицейский патруль, но охрана отказалась отпирать ворота. Здание было взято штурмом, и внутри копы обнаружили жуткую коллекцию: десять свежих трупов и отдельные части тел еще как минимум четырнадцати жертв. Охранники вылавливали бродяг и сдавали их институту по $200 за штуку; администрация получала бесперебойные поставки свежих тел для учебного процесса и при этом неплохую экономию бюджета. Дальнейшее полицейское расследование вскрыло настоящий гнойник: выяснилось, что несколько крупных мединститутов в Колумбии вот уже два года не покупали трупы у официальных моргов, а практические занятия по анатомии при этом никто не отменял.

1995 ГОД

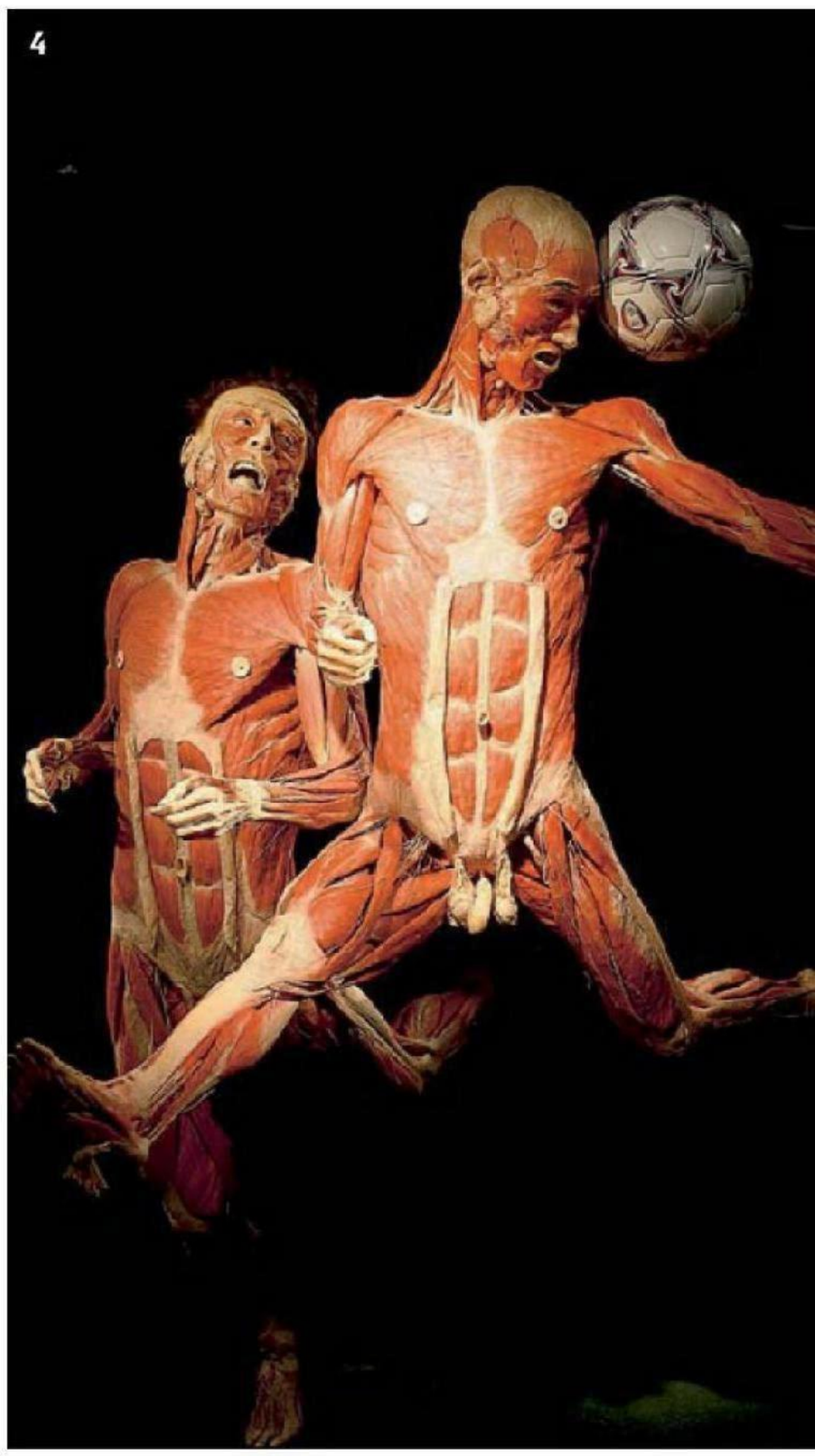
В Японии прошла первая выставка Гюнтера фон Хагенса — известного на весь мир то ли ученого, то ли фрика, то ли циничного предпринимателя от медицины. Хагенс разработал технологию пластинации — замещения жидкостей в препарированном теле специальным полимером. Млекопитающее превращается в манекен, при этом и внешний, и внутренний вид его сохраняются полностью. С тех пор Гюнтер гастролирует по миру со своей коллекцией пластинированных людей и животных, скандализируя различные религиозные организации и прочие комитеты по этике. В 2002 году Хагенс провел, несмотря на запрет властей, первую за 170 лет публичную аутопсию в Великобритании. Пятьсот билетов в лондонский театр, где проходило представление, были раскуплены моментально. Когда запись этого вскрытия показали в эфире, телеканал получил рекордное в истории британского телевидения число жалоб. В 2012 году экспонаты Хагенса добрались и до Киева.

В том же 2002 году в России начался судебный процесс над начальником новосибирского областного бюро судмедэкспертизы Владимиром Новоселовым, который переправлял местные невостребованные трупы для опытов в ФРГ — в том числе и Хагенсу. Новоселова приговорили к штрафу.



1 Уильям Бёрк и Уильям Хэр
2 Гюнтер фон Хагенс
3, 4 Экспонаты выставки Гюнтера фон Хагенса

ПОКОЙНИКИ СТАЛИ ДЛЯ АНАТОМОВ НАСТОЯЩИМ РАСХОДНЫМ МАТЕРИАЛОМ, И КАЗНЕННЫХ ПРЕСТУПНИКОВ НА ВСЕХ НЕ ХВАТАЛО



XXI ВЕК

В 2010 году Google запустил проект Google Body (сегодня доступен под названием Zygote Body, http://zygotebody.com) — онлайн-приложение, которое позволяет изучить устройство человека с помощью интерактивной 3D-модели. В один клик мыши с виртуального тела можно снять кожу, затем послойно удалить мускулатуру, внутренние органы, подробно рассматривая их со всех сторон. И покупать билет в такой виртуальный анатомический театр не надо. Жаль только, никто не предложит закусок... ■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

СПОРТ

КРЕПКИЙ ГОРЬКИЙ

Считается, что здоровый образ жизни и серьезные занятия искусством не сочетаются. Особенно в одном человеке. Однако среди классиков хватает и таких, которые своим примером опровергают это заблуждение.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

АРТУР КОНАН ДОЙЛЬ

ГОДЫ ЖИЗНИ 1859–1930
СТРАНА Великобритания
ПРОИЗВЕДЕНИЯ Рассказы о Шерлоке Холмсе, роман "Затерянный мир"
СПОРТ Крикет, гольф, бокс, футбол

Здоровяк Дойль (вес около 100 кг, рост 190 см) всю жизнь был физически активен, но успешнее всего у него получалось играть в крикет. Например, он принял участие в 10 играх за команду самого известного в мире Мэрилебонского крикетного клуба (MCC). В 1900-м, в 41 год, играя за MCC, он, подавая мяч, обыграл ("взял ворота") самого известного игрока за всю историю крикета — Уильяма Гилберта Грейса. Этот случай произвел такое сильное впечатление на писателя, что он воспел его в поэме A Reminiscence of Cricket.

В боксе Конан Дойль серьезных успехов не достиг, хотя принимал участие в боксерских поединках, которые проходили по всем правилам — на ринге и с рефери. Но умение работать кулаками помогало ему в жизни. Так, например, в молодости, устроившись судовым врачом на китобойное судно, Артур в первый же вечер подрался со здоровяком-стюардом. После драки он слышал, как стюард говорил приятелю: "Дохтур у нас что надо — глянь, экий фонарь мне поставил". Кстати, достоверность и реализм описания поединков в романе Дойля "Родни Стоун" о британских боксерах профессионалы оценили высоко.

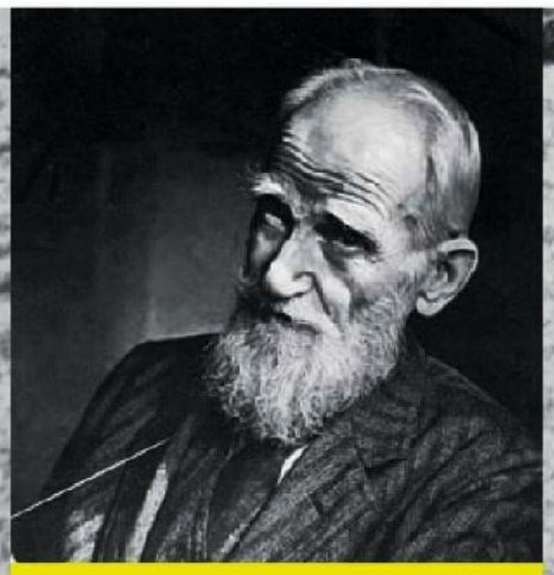
А еще можно считать, что именно с подачи Артура Конана Дойля в Швейцарии начали появляться горнолыжные курорты. В 1894 году писатель вывез больную туберкулезом жену на зиму в Давосскую долину. Прочитав о переходе Нансена через Гренландию, Дойль выписал из Норвегии лыжи и начал осваивать местные склоны — до него о катании в швейцарских горах никто и не думал. Первой горой, с которой спустился Конан Дойль, была гора Якобсхорн (2590 м).

Создатель Шерлока Холмса отдавал себе отчет, что, занимаясь одновременно несколькими видами спорта, он не смог добиться ни в одном из них заметных успехов: "Но удовольствия я из них извлек куда больше, чем любой приверженец чего-то одного".

ЛЮБИТЕЛИ ПОДРАТЬСЯ

Судя по этому списку увлечений, людям искусства ближе всего виды спорта, связанные с насилием.

1. Александр Пушкин — бокс
2. Джек Лондон — бокс
3. Марк Твен — бильярд
4. Лесь Подервянский — кунг-фу
5. Эрнест Хемингуэй — бокс
6. Георгий Вицин — йога
7. Александр Дейнека — бокс, волейбол, борьба

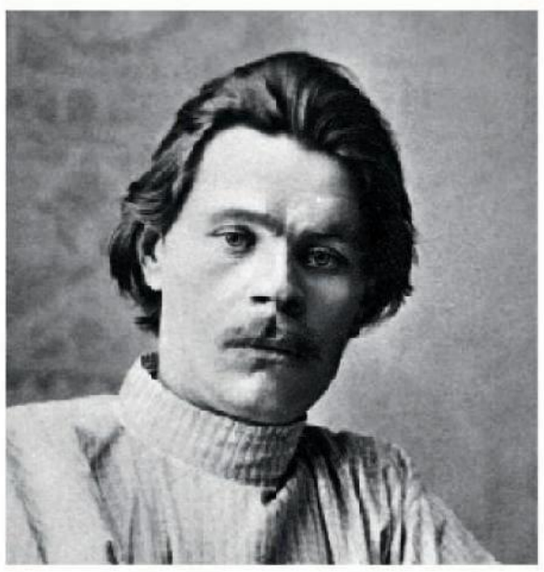


БЕРНАРД ШОУ

ГОДЫ ЖИЗНИ 1856–1950
СТРАНА Великобритания
ПРОИЗВЕДЕНИЯ Пьесы “Пигмалион”, “Дом, где разбиваются сердца”, “Святая Иоанна”
СПОРТ Серфинг

В марте 1932 года журнал South African Travel News опубликовал фотографии знаменитого британского драматурга в купальном костюме и с доской для серфинга на пляже Муйзенберг в пригороде Кейптауна. Журналист утверждает, что писатель освоил новый вид спорта “за несколько минут”. Возможно, речь шла о разновидности серфинга, в которой не требуется вставать на доске, а можно двигаться вместе с волной лежа на животе. Также журнал сообщал, что 75-летний писатель думал провести в Кейптауне всего один день, но ему так понравилось здесь, что он решил задержаться на шесть недель.

В общем, ты уже понял — Шоу до глубокой старости сохранял хорошую физическую форму. Он никогда не курил, не употреблял спиртного, умеренно питался, любил пешие прогулки и теннис. Кроме того, Шоу стал вегетарианцем в 25 лет и с тех пор выступал против спортивной охоты и научных опытов над животными. А умер лауреат Нобелевской премии в 94 года от почечной недостаточности, вызванной травмой, которую он получил, упав с лестницы, когда подрезал ветки деревьев у себя в саду.



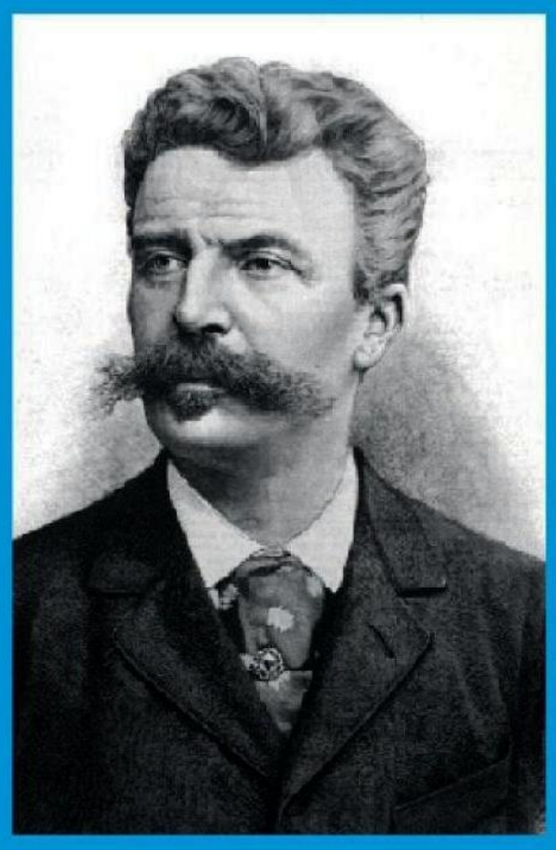
МАКСИМ ГОРЬКИЙ

ГОДЫ ЖИЗНИ 1868–1936
СТРАНА Россия
ПРОИЗВЕДЕНИЯ Роман “Мать”, пьеса “На дне”, повести “Детство”, “В людях”, “Мои университеты”
СПОРТ Жонглирование гирями

О том, что Максим Горький (Алексей Пешков) был сильным человеком, можно догадаться уже по его фотографиям — такие усы слабаки не отпускают. Но, в отличие от современных силачей, Горький спортзал не посещал — у него были другие “университеты”. Например, булочная Деренкова в Казани, где он в 16 лет работал помощником пекаря и таскал пятипудовые мешки с мукой. “20 пудов муки, смешанных с водою, дают около 30 пудов теста. Тесто нужно хорошо месить, а это делалось руками. Караваи печеного весового хлеба я нес в лавку Деренкова рано утром, часов в 6–7. Затем накладывал большую корзину булками, розанами, сайками-подковками — 2–2 1/5 пуда и нес ее за город на Арское поле в Родионовский институт, в духовную академию”, — так Горький описывал свою “программу тренировок”. Помимо булочной, у Горького в молодости были и другие возможности подкачаться: он работал на рыбном и соляном промыслах, в ремонтных мастерских, батрачил у богатых мужиков. Став известным писателем, Горький не потерял хорошую физическую форму. Например, он мог десять раз не торопясь перекреститься пудовой гирей.

ЗАЧЕМ КРЕСТИТЬСЯ ГИРЕЙ

Креститься гирей — это не упражнение для развития силы, а трюк, который придумали циркачи в конце позапрошлого века, чтобы удивлять публику. Причем гиря обязательно должна быть двухпудовой, иначе впечатление не то. Естественно, при выполнении трюка работают мышцы спины и предплечья, но из-за неполного выпрямления руки происходит закрепощение суставно-связочного аппарата, а это плохо. Техника трюка “как креститься гирей” нигде не расписана — каждый делает его по-своему, но если человек дотрагивается до лба не кулаком, в котором зажата ручка двухпудовой гири, а ее донышком, значит перед тобой настоящий силач. Можно посоветовать упражнение, которое хорошо укрепляет мышцы предплечья и поможет тебе со временем научиться креститься гирей: возьми маленькую 4-килограммовую гирю за дужку, чтобы ладонь была направлена на бедро, и поднимай ее, сгибая руку в локтевом суставе. Двигаться должно только предплечье — плечо неподвижно и строго вертикально.



ГИ ДЕ МОПАССАН

ГОДЫ ЖИЗНИ 1850–1893
СТРАНА Франция
ПРОИЗВЕДЕНИЯ Роман “Милый друг”, новеллы “Пышка”, “Ожерелье”
СПОРТ Гребля

До 13 лет Ги де Мопассан жил с матерью на берегу Ла-Манша, где научился плавать и грести. В 18 лет, приехав в Нормандию на каникулы, он спас тонущего поэта-декадента Алджернона Чарльза Суинберна, который, возможно, на самом деле не тонул, а топился. Придя в себя, поэт пригласил Ги де Мопассана на ужин и угостил жареной обезьяной. Позднее, устроившись на работу в Париже, Ги де Мопассан все выходные и праздники проводил на Сене, занимаясь греблей на шестивесельном ялике, который они с друзьями купили в складчину. По утверждению современников, писатель мог часами грести против течения. Ги де Мопассан не пил и не курил, но в 27 лет заразился сифилисом, и его начали мучить головные боли. В конце XIX века пенициллин еще не был открыт и эффективного лекарства от сифилиса не существовало. Чтобы избавиться от болей, писатель начал нюхать эфир, а затем перешел на морфий. Долго он так не протянул.

ЛЕВ ТОЛСТОЙ

ГОДЫ ЖИЗНИ 1828–1910
СТРАНА Россия
ПРОИЗВЕДЕНИЯ Романы “Война и мир”, “Анна Каренина”
СПОРТ Ходьба

Опорный столп корпуса классической литературы, Лев Толстой с детства и до старости каждый день делал зарядку, поднимал гири и не забывал о турнике, на котором в расцвете сил крутился, как настоящий гимнаст. Когда писателю было 34 года, он заметил, что за его купающейся женой подсматривает какой-то горожанин. Классик, будучи в прекрасной физической форме, хорошенько отдубасил эротомана. Левин в “Анне Карениной” так ловко скачет на коньках по катку в московском Зоологическом саду, потому что Толстой сам любил кататься и делал трюки, которые позже приписал своему персонажу.

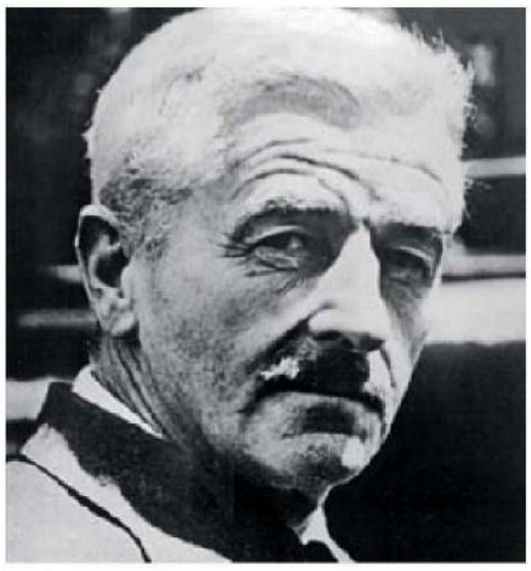
Важной частью жизни графа были пешие прогулки и путешествия. Известно, что он регулярно ходил пешком из Москвы в Ясную Поляну (190 км), совершал пешие паломничества из Ясной Поляны в Оптину пустынь (150 км), а также из Москвы в Троице-Сергиев монастырь (80 км). Причем не налегке, а неся все необходимое за спиной. Вот так описывает багаж Толстого его слуга Сергей Арбузов, с которым он ходил в Оптинский монастырь в 1881 году: “Ночное белье, две пары носков, два полотенца, несколько носовых платков, две холщовые блузы, простыня, маленькая подушка и кожаные сапоги”. Еду ходоки добывали по дороге в трактирах.

В 50 лет писатель стал вегетарианцем. Поездка на бойню в Тулу, после которой он решил отказаться от мяса, описана в его эссе “Первая ступень”, там же писатель рассказывает о своей новой диете: “Мое питание состоит главным образом из горячей овсяной каши, которую я ем два раза в день с пшеничным хлебом. Кроме того, за обедом я ем щи или картофельный суп, гречневую кашу или картофель, вареный или жаренный на подсолнечном или горчичном масле, и компот из чернослива и яблок. Обед, который я съедаю вместе с семьей, может быть заменен, как я это пробовал делать, одной овсяной кашей. Здоровье мое не только не пострадало, но значительно улучшилось с тех пор, как я отказался от молока, масла и яиц, а также сахара, чая и кофе”.

О ДИЕТЕ ЛЬВА ТОЛСТОГО

Наталья Григорьева, диетолог

“Диету, которой придерживался классик, нельзя назвать здоровой. Главные компоненты его рациона — углеводы (гречневая и овсяная каши, картофель, пшеничный хлеб, фрукты) и жиры (масло подсолнечное и горчичное). Во всех этих продуктах есть растительный белок, но его немного, и он усваивается хуже, чем животный. Протеинов, которые содержатся в кашах, картошке и хлебе, недостаточно для нормального функционирования мужчины среднего роста. Из-за их недостатка, например, организм будет производить меньше ферментов, так как они имеют белковую природу, и, как следствие, замедлится обмен веществ. Этих проблем можно избежать, если, отказавшись от мяса животных, оставить в рационе яйца, молочные продукты и рыбу. Так, по содержанию белка (если брать усредненные данные) 100 г мяса можно заменить 150 г нежирной рыбы или 130 г творога”.



УИЛЬЯМ ФОЛКНЕР

ГОДЫ ЖИЗНИ 1897–1962
СТРАНА США
ПРОИЗВЕДЕНИЯ Романы "Шум и ярость", "Особняк", рассказ "Медведь"
СПОРТ Верховая езда

Уильям Фолкнер с детства мечтал стать хорошим наездником (а вместо этого стал лауреатом Нобелевской премии по литературе). Его отец содержал конюшню с экипажами напрокат, и все свободное время будущий писатель проводил с отцовскими лошадьми. На 11-й день рождения Фолкнеру подарили необъезженного пегого жеребца, который во время первой же поездки чуть не убил подростка. Это не изменило отношения Уильяма к верховой езде: он до старости говорил, что, если бы лошадей не сменили автомобили, он бы занимался конюшнями всю жизнь.

Спортивная составляющая в его увлечении появилась, лишь когда Фолкнеру стукнуло 60 и его пригласили работать в Виргинский университет. Там Фолкнер познакомился с владельцем школы верховой езды Гровером Вандевендером, который учил его брать барьеры. Спортсмен из Фолкнера вышел никудышный: например, он широко разводил колени вместо того, чтобы прижимать их к бокам лошади, когда брал барьер, и в результате подлетал в седле, которое при приземлении больно било его по копчику. Выполняя эти упражнения, писатель надевал специальный пояс, фиксирующий позвоночник, — у него и без конного спорта болела спина из-за травмы, которую он получил в летном училище Британских королевских воздушных сил в годы Первой мировой войны.

Вдобавок у Фолкнера было хрупкое телосложение (рост 167 см, вес 49 кг), которое не внушало уважения лошадям — они его плохо слушались. Из-за этого писатель во время конных прогулок или участия в охотах регулярно падал и получал травмы. Последний раз Фолкнер сверзился с лошади за несколько недель до смерти от инфаркта миокарда, настигшей его в возрасте 64 лет (не исключено, что падение и инфаркт как-то связаны).

АНРИ ДЕ ТУЛУЗ-ЛОТРЕК

ГОДЫ ЖИЗНИ 1864–1901
СТРАНА Франция
ПРОИЗВЕДЕНИЯ Картины "Прачка", "Портрет Винсента Ван Гога", афиши для кабаре "Мулен Руж"
СПОРТ Плавание

Как предполагают современные исследователи, граф Анри Мари Раймон де Тулуз-Лотрек-Монфа страдал от генетического заболевания, затрагивающего костную ткань. В 13 лет будущий художник сломал правую берцовую кость, в 14 — левую, а затем его ноги перестали расти. К 18 годам он превратился в калеку ростом 1 м 54 см, с нормальным телом, но короткими ножками. До 16 лет Тулуз-Лотрек не занимался никакими видами спорта, хотя ему по происхождению следовало уже как минимум хорошо сидеть в седле и ездить на охоту с отцом-аристократом.

Но весной 1881 года в Ницце шестнадцатилетний юноша обнаружил, что, несмотря на уродство, может плавать и заниматься греблей, и начал усиленно тренировать свое тело. "Плаваю я быстро и хорошо, — говорил он, — но некрасиво, как жаба".

За следующие три года Тулуз-Лотрек умудрился накачать рельефную мускулатуру. Он интенсивно занимался с гантелями, много плавал и даже установил в своей мастерской гребной тренажер. Привычка заниматься спортом оказалась настолько живучей, что художник старался поддерживать себя в нормальной форме всю оставшуюся жизнь, несмотря на пристрастие к алкоголю и сифилис. Венерическая болезнь и убила Тулуз-Лотрека в довольно раннем возрасте.

ПРИКА

РОГ. ЛЕГЕНДА

Думаешь, можно подстрелить двухтонного белого носорога и при этом помочь спасти вымирающий вид? МН расскажет тебе о сражении между человеком и животным, в котором могут победить обе стороны.

Текст: Алекс Честер

ЮЧЕНИЕ

ЧТО Ощути себя настоящим охотником: выследи в африканской саванне и порази парализующим дротиком представителя вымирающего вида. Имплантируй животному чип, предназначенный для борьбы с браконьерством.

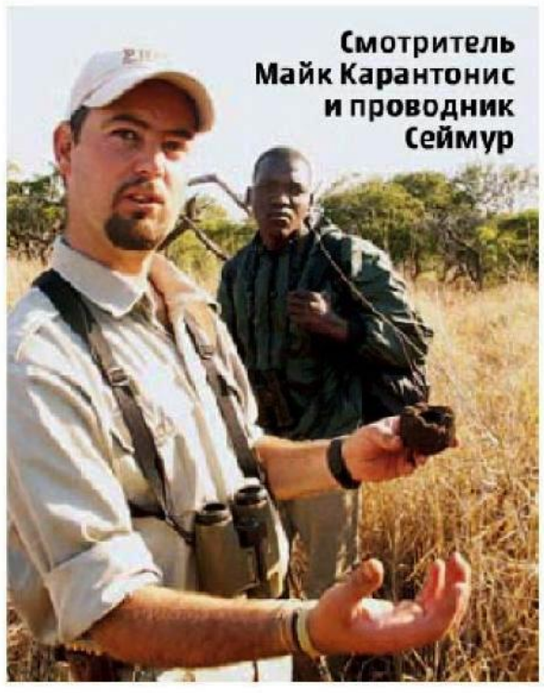
ГДЕ В заповеднике Пинда, расположенном в богатой дикими животными провинции Квазулу-Натал (ЮАР).

КОГДА Высокий сезон приходится на период с мая по сентябрь – именно в это время в Квазулу-Натал царит сухая и теплая зима, наиболее благоприятная для сафари.

КАК Заходи на сайт ccafrica.com и ищи курсы Rhino Darting и CC Africa's Bush Skills Adventure at Phinda Private Game Reserve.

Ноги носорога коченеют. Он поворачивает голову, направляя свой ужасный рог прямо на меня. Если бы дротик, который только что попал ему в бок, не пробил толстую шкуру и парализующее вещество не подействовало бы, нам пришлось бы иметь дело со страшно недовольным и при этом, несмотря на габариты и кажущуюся неуклюжесть, весьма подвижным чудовищем — а может быть, даже с тремя.

Когда мы подъехали к нашей "жертве" на расстояние выстрела, носорог увлеченно общался с двумя еще более крупными собратьями, и вонзившийся ему в бок дротик грубо прервал "беседу" на самом интересном месте. Те двое исчезли в ближайших кустах, но от этого мне не становится менее страшно: носороги плохо видят, на редкость сильны и решать конфликты с помощью "переговоров" практически не умеют. Поэтому они сначала нападают, а потом уже разбираются, в чем тут дело.



Смотритель Майк Карантонис и проводник Сеймур

Пораженный дротиком, носорог идет прямо на нас, слабея на глазах и шатаясь так, словно он возвращается из бара, порядком заложив за воротник. И вот наконец у этого величественного и редкого животного — одно время из-за браконьеров на всю Южную Африку оставалось всего 20 особей — подкашиваются ноги. С гулким грохотом огромная туша обрушивается на землю, поднимая в воздух облако красной пыли. Поскольку непосредственная опасность миновала, я испытываю большое облегчение, а также, признаюсь, и некоторое торжество по поводу победы над третьим по величине наземным животным планеты (после африканского и индийского слонов). Это белый носорог — черный собрат занимает лишь восьмое место в рейтинге самых крупных животных.

ОНИ СНАЧАЛА НАПАДАЮТ, А ПОТОМ УЖЕ РАЗБИРАЮТСЯ, В ЧЕМ ТУТ ДЕЛО

Но потом мне становится ясно, что возликовал я рано: самое сложное еще впереди.

Курс молодого бойца

За четыре дня, которые я провел в южноафриканском заповеднике Пинда, мое сердце не раз начинало так же бешено колотиться. Я выслеживал печально известных своей агрессивностью и невероятно огромных буйволов, я научился стрелять из смертоносной винтовки 458 калибра, я искал ядовитых пауков и скорпионов при свете факела и видел опаснейших животных настолько близко, что при желании мог смахнуть клещей у них со спины. Сказать, что впечатления были потрясающими, это ничего не сказать.

Прошлой ночью я спал под открытым небом в темном лесу на территории Пинды. Никаких палаток — только сетка от москитов отделяла меня от местной ночной фауны. Вместо колыбельной я слушал, дрожа в спальном мешке, леденящее душу рычание львов. При этом утром меня будят заливистые и радостные песни птиц, а также запах горячего свежего кофе, который сварили мои проводники. После завтрака я отправляюсь в охотничий домик на двухчасовой инструктаж.

"Наша главная цель на сегодня — сохранить носорогу жизнь и здоровье, — говорит менеджер заповедника Джако Мэттьюс. — Зарубите себе на носу: безопасность животного — на первом месте, ваша — на втором". Ну что ж, хотя бы с приоритетами мы определились. Я и решаю идти позади Джако —

ВОЗЬМИ С СОБОЙ В КВАЗУЛУ-НАТАЛ

1 ПОДХОДЯЩУЮ ОБУВЬ

Вряд ли стоит пытаться выслеживать носорогов в домашних шлепанцах. Выбирай обувь наподобие армейских ботинок с высоким берцем — удобные, как кроссовки, но при этом достаточно прочные, чтобы давить подошвой скорпионов.

2 ХОРОШИЙ БИНОКЛЬ

Идти на сафари без бинокля — все равно что отправиться на пляж без плавок. Выбирай из моделей, которые предназначены для охотников. Их вес позволяет носить бинокль на шее длительное время, защитное резиновое покрытие сохранит бинокль в целости на ухабистых дорогах саванны, а дополнительные функции вроде дальномера и стабилизатора изображения помогут при наблюдении за животными.

3 СРЕДСТВО ПРОТИВ УКУСОВ ASPIVENIN

Согласись, перспектива высасывать змеиный яд из чужой, а еще хуже — из своей лодыжки не особенно радует. Этот небольшой насос поможет высосать из ранки яд, удалить токсины и уменьшить симптомы после укуса любого животного — от москита до змеи. Приобрести чудо-прибор можно на сайте aspivenin.net.

на случай, если что-нибудь пойдет не так.

"Итак, мы обездвижим носорога, пометим его, обрезав края ушей, и имплантируем ему чипы в плечо и рог, — продолжает Джако. — По ним мы сможем отследить, куда попадут рог и туша, если животное убьют браконьеры".

И вот мы уже на охоте, пытаемся отыскать свою добычу на огромных просторах саванны. Несмотря на то что мы изо всех сил оглядываемся по сторонам, первым группу из трех мирно пасущихся носорогов находит, конечно же, опытный глаз Джако. Пульс гулко бьет в ушах, мы медленно приближаемся к животным. Носорог стоит, повернувшись в нашу сторону, — неудачный ракурс, поскольку дротиком нужно попасть ему в плечо или бок. Мы выжидаем. Наконец грязно-серая громадина поворачивается боком, и в ту же секунду Джако нажимает на спусковой крючок.

Время словно замирает, пока мы ждем, что же случится дальше.

Как только зверь падает на землю, наша команда спокойно и организованно приступает к делу. Нас собралось 15 человек — ветеринар, три егеря, двое ученых, несколько членов местного отряда по борьбе с браконьерами, четыре добровольца и я. Перед каждым из нас поставлена четкая задача, а так как парализующий опиоид эффективен всего 20 минут, все действуют без промедления. Дэйв Купер, ветеринар, накрывает глаза животного куском ткани, чтобы снизить стресс, испытываемый носорогом. Он успел как раз вовремя: Джако уже достал аккумуляторную дрель, которой собирается высверлить в роге отверстие для установки чипа.

Чип установлен, отверстие заделано замазкой, и теперь наступает моя очередь: я должен обрезать носорогу края ушей. Нетрудно догадаться, что это крайне опасная работа, так как я нахожусь рядом с головой чудовища и в непосредственной близости от его жуткого рога. "У носорогов могучие шеи, отлично приспособленные для нанесения ударов рогом, — объясняет Майк Карантонис, смотритель заповедника. — Всего один рывок, и этот 70-сантиметровый кол войдет тебе в бок". Я беру ножницы и очень осторожно вырезаю маленькие треугольники из крепких ушей носорога. Я до глубины души пора-

БЕЛЫЕ АТАКУЮТ

У носорогов слабое зрение, но очень тонкое обоняние. Они защищают свои территории и всегда готовы к нападению. Разозлить носорога можно запросто, поэтому...

1. БУДЬ НАЧЕКУ

"При наблюдении за носорогом главное — не забывать, насколько это животное опасно, и всегда быть готовым к его атаке, — говорит смотритель заповедника Линда Майк Карантонис. — Следи за обстановкой вокруг себя и всегда помни, где находится ближайшее дерево или валун, взобравшись на или спрятавшись за которыми, ты сможешь избежать перспективы быть растерзанным или растоптанным".

2. ЗАМРИ

"Если носорог находится от тебя дальше, чем в 20 метрах, просто замри на месте, — советует Карантонис. — Зрение у него настолько плохое, что он элементарно тебя не увидит". Остается надеяться, что ты окажешься с подветренной стороны от зверя.

3. ИЩИ УКРЫТИЕ

"Если атака носорога застала тебя врасплох (что вряд ли случилось бы, если б ты был более внимателен) и он уже слишком близко, не надо надеяться, что зверь пробежит мимо, если ты просто замрешь. Не пытайся его как-либо отпугнуть. Немедленно прячься за любым укрытием — деревом или валуном. Если, конечно, ты запомнил содержание пункта номер 1", — советует Карантонис.

ГДЕ ЕЩЕ МОЖНО ПООБЩАТЬСЯ С ДИКИМИ ЖИВОТНЫМИ

Эти места на планете лучше всего подходят для того, чтобы испытать магию близкого контакта с дикой фауной.

1 ПОМОГИ СПАСТИ КРОКОДИЛОВ

Ты можешь внести свою лепту в изучение и защиту величественных нильских крокодилов, помогая ловить и помечать животных специальными метками в долине реки Замбези в Замбии.

www.earthwatch.org

2 СЛЕДИ ЗА КИТОВЫМИ АКУЛАМИ

У тебя есть шанс близко познакомиться с крупнейшей рыбой в мире — китовой акулой, достигающей 18 метров в длину, — недалеко от райских берегов Сейшельских островов.

www.aquafirma.co.uk

3 НАБЛЮДАЙ ЗА БЕЛЫМИ МЕДВЕДЯМИ

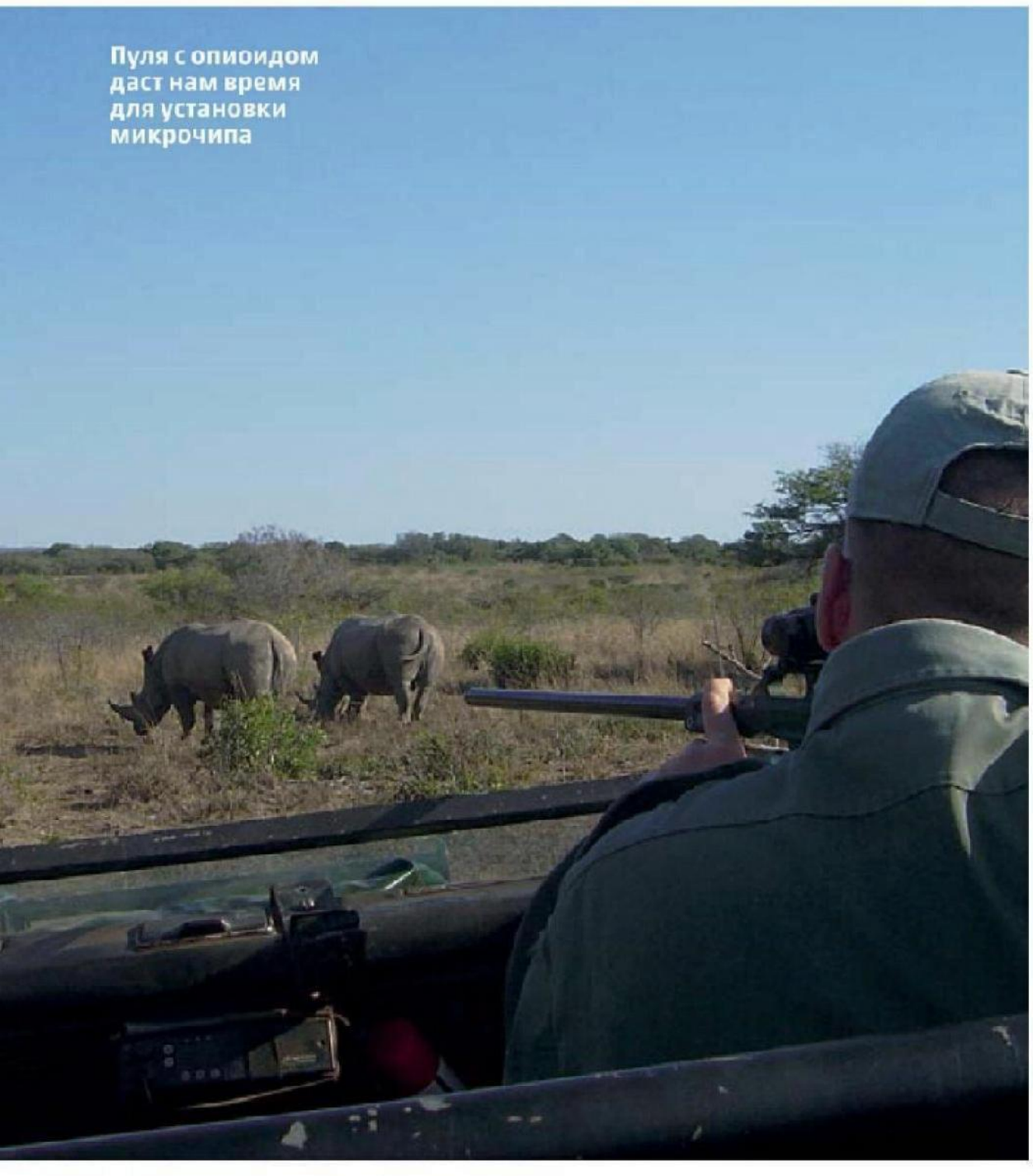
Следуй за огромными белыми мишками, разъезжая по диким просторам Канады на специально оборудованных вездеходах — "тундра-багги".

www.tundrabuggy.com

4 ПОЛЮБУЙСЯ КОЛОНИЯМИ МОРЖЕЙ

Отправься на полуостров Таймыр и в течение нескольких дней наблюдай за жизнью и отношениями моржей на косе Моржовая среди ледяных арктических пейзажей.

www.alematour.ru



Пуля с опиоидом даст нам время для установки микрочипа

жен этим зверем, лежащим рядом со мной и похожим на пришельца из другого мира. Носороги более, чем любые другие животные, кажутся нам чем-то доисторическим. Они выглядят, как прямые потомки трицератопсов — громадных динозавров, живших примерно 60 млн лет назад и достигавших 3 метров в холке. Даже лежащая на боку, эта огромная туша достает мне до груди. Когда я стою рядом и чувствую горячее дыхание носорога, меня не покидает ощущение, что вокруг царствует буйная жизнь Юрского периода.

Взяв на анализ кровь и образец щетины носорога, наш ветеринар делает животному укол, который должен прекратить действие парализующего вещества, и мы со скоростью гепардов несемся к нашим машинам. Мы хотим очутиться как можно дальше от места событий к тому моменту, как носорог полностью очухается. Он явно будет не в лучшем расположении духа и, возможно, захочет найти и превратить в фарш виновника того, что у него дико болит голова и поранены уши. С безопасного расстояния мы наблюдаем, как зверь, пошатываясь, встает на ноги, делает пару нетвердых шагов и затем переходит на бег, без видимых усилий унося свою огромную серую тушу прочь.

На память о чудовище у меня остаются лишь крохотные кусочки его ушей — словно доисторические артефакты. А еще у меня остается надежда, что своими сегодняшними действиями и я внес небольшой вклад в спасение этих удивительных животных от печальной судьбы, постигшей в свое время динозавров. ■

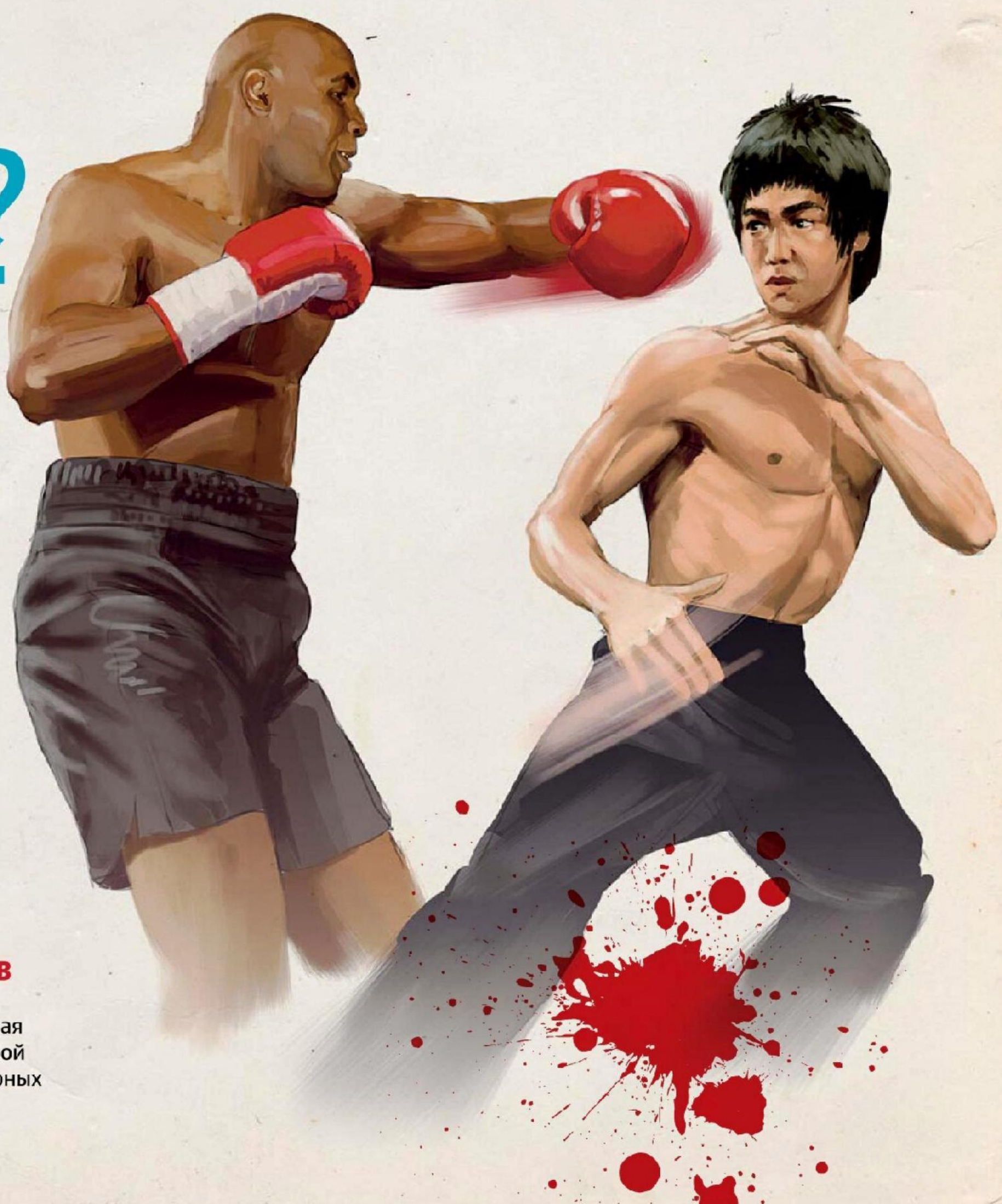
ФОТО: GETTY/FOTOBANK, SISKI GREEN, REUTERS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: BRINDEAU MEXTER

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **ДМИТРИЯ СМИРНОВА**

КТО КОГО?

ИНТЕРЕСНО: МЫ ПРОВЕЛИ ВООБРАЖАЕМЫЕ СХВАТКИ МЕЖДУ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ЧЕТЫРЕХ ВИДОВ БОЕВЫХ ИСКУССТВ. ПОЛЕЗНО: ПЕЧАТАЕМ ТАКЖЕ РЕАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ МАСТЕРОВ МУАЙ-ТАЙ, КУНГ-ФУ, БОКСА И МИКСФАЙТА.



117

ТАЙСОН ПРОТИВ БРЮСА ЛИ

Скорость и отточенная техника против грубой силы в битве легендарных соперников.

121

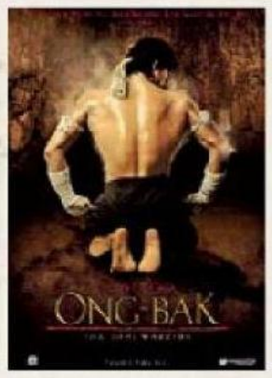
МОХАММЕД АЛИ ПРОТИВ САМАРТА ПАЯКАРУНА

Самый знаменитый боксер встречается в бою с самым знаменитым тайским боксером.

113

ЖОРЖ СЕН-ПЬЕР ПРОТИВ ТОНИ ДЖАА

Мы свели на одном ринге самого разносторонне подготовленного бойца ММА и звездного тайского боксера.

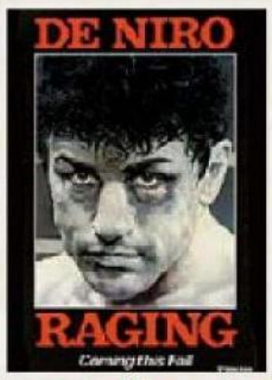


110 БОЛЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ: ОБХИТРИ ЛЮБОГО ПРОТИВНИКА

Проработай каждый мускул, чтобы обрести гибкость и технику тайского воина.

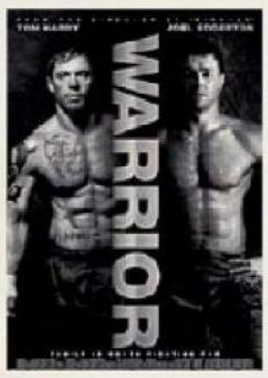
114 ОСВОБОДИ ДРАКОНА: НАКАЧАЙ ПРЕСС, КАК У БРЮСА ЛИ

Тренируйся по принципам великого бойца кунг-фу, и тебе обеспечено стройное сильное тело.



118 БЕЙ В ЗЛОСТЬ: ДОБЕЙСЯ БОКСЕРСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Удвой свою устойчивость к нагрузкам и научись бить по груше, как профессиональный боксер.

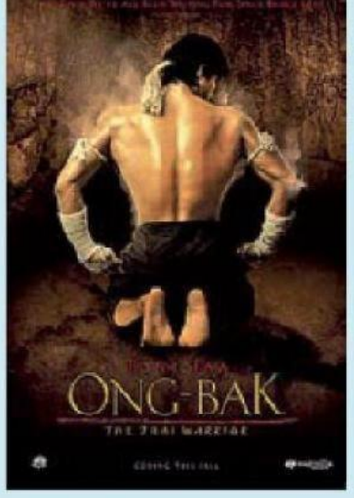


122 БУДЬ СИЛЬНЫМ: СТАНЬ НЕПОБЕДИМЫМ БОЙЦОМ

Используй опыт мастеров смешанных единоборств, чтобы набрать дополнительные 5 кг мышечной массы.

БОЛЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ

Тайский бокс, или муай-тай, — один из самых сокрушительных видов единоборств. Используй принципы тренировок тайских боксеров, чтобы стать на порядок быстрее и сильнее.



КУЛЬТОВЫЙ ФИЛЬМ
"ТАЙСКИЙ ВОИН"

КУЛЬТОВЫЙ ГЕРОЙ
ТОНИ ДЖАА В РОЛИ ТИАНГА

Любому, кто видел Тони Джаа в действии, очевидны преимущества этого вида единоборств. Взрывные плиометрические тренировки, лежащие в основе подготовки любого бойца муай-тай, позволяют достичь такой физической формы, что становится возможным невозможное.

Тайскому боксу, также известному как "наука восьми конечностей", в Таиланде учат военных и полицейских, поскольку в ближнем бою его убойный потенциал огромен. Бойцы, используя ноги, колени, кулаки и локти, направляют на противника град ударов, способных сокрушить любого приверженца старого доброго английского бокса — при условии, что соперники не сильно отличаются по весу и уровню физподготовки.

"Муай-тай считается одним из самых смертоносных видов единоборств в мире, — говорит Кру Шон Боланд, профессиональный тренер и основатель Академии Чао Прайя муай-тай. — Наши бойцы регулярно проходят проверку на прочность в боях в рамках знаменитых чемпионатов K1 и часто выигрывают их". Но тайский бокс — это не только победы на ринге. "Муай-тай заточен на развитие ловкости, выносливости и гибкости, приверженцы этого единоборства, как правило, сильные и поджарые", — подтверждает Боланд.

Представляем программу, по которой Боланд тренирует своих учеников. С ее помощью ты полностью перестроишь свое тело и достигнешь новых высот в спортзале меньше чем за месяц. А если для этих занятий тебе нужно вдохновение, поищи на YouTube видео по запросу The best of Tony Jaa.

БОЙЦОВСКИЙ НАПОР

Овладей секретами тайского бокса, чтобы обрести взрывную силу и сделать ноги максимально мощными.

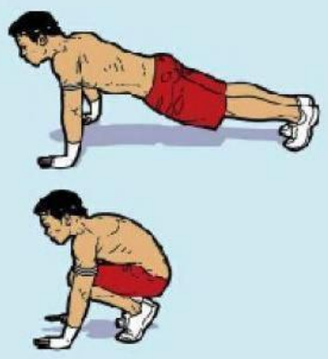
ТВОЯ ПРОГРАММА НА 4 НЕДЕЛИ

Выполняй эти упражнения 3 раза в неделю. Всегда начинай с разминки, описанной ниже. Для занятий на первой и второй неделе выбирай по одному упражнению из групп А и Б и два упражнения из группы В, завершая сессию интервальной тренировкой со скакалкой в течение 6 мин. На третьей и четвертой неделе за один раз делай 2 упражнения из группы А, одно — из группы Б, затем — работа с грушей и напоследок — 2 упражнения из группы В. Комбинируй упражнения таким образом, чтобы каждое занятие отличалось от предыдущего. Порядок выполнения может быть любым — начинать с упражнений из группы А и заканчивать упражнением из группы В не обязательно. Каждую сессию завершай пробежкой в течение 20 мин. для заминки.

РАЗМИНКА

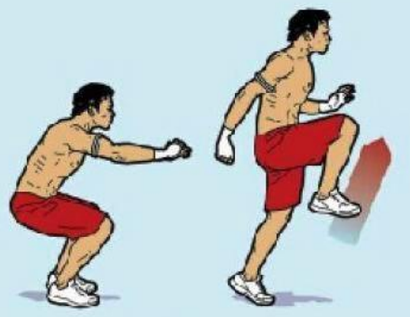
1. **Беги и бей** В течение 30 сек. беги на месте, затем добавь к бегу комбинацию из ударов руками вперед и вверх. На эти движения тебе тоже отводится 30 сек. Отдохни 20 сек.
2. **Блок** Встань в стойку и, подпрыгивая на месте, поднимай по очереди то одно, то другое колено к груди в течение минуты. Отдохни 20 сек. и приступай к тренировке.

ГРУППА А | ПОВЫСЬ МОЩНОСТЬ



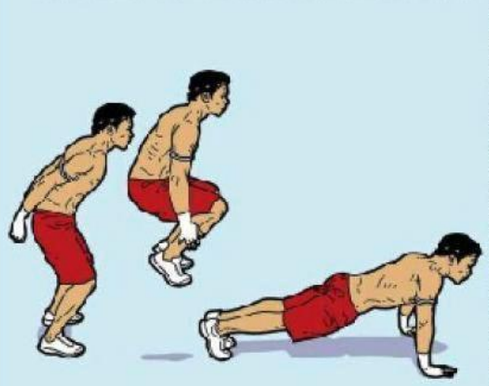
УПОР ЛЕЖА/ УПОР ПРИСЕВ

Прими упор лежа, затем прыжком прими упор сидя и тут же вернись обратно в исходное положение. Выполни отжимание. Это 1 повтор. Сделай 10 таких, а затем отдохни 30 сек. и переходи к следующему упражнению.



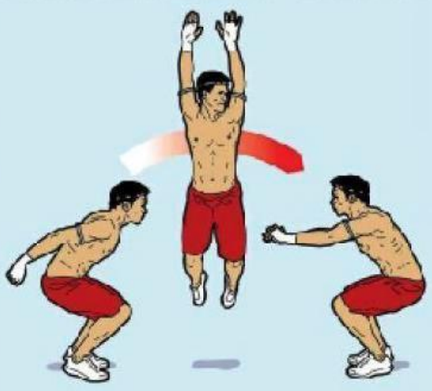
ПРИСЕДАНИЕ И УДАР КОЛЕНОМ

Отводя зад назад, присядь до тех пор, пока твои бедра не будут параллельны полу. Затем выпрямись, одновременно резко выбросив вперед и вверх правое колено. Повтори с другой ногой. Это 1 повтор, сделай таких 10 и отдохни 1 мин.



ПРЫЖОК СОГНУВ НОГИ И ОТЖИМАНИЕ

Комбинируй прыжки с прижиманием ног к груди и отжимания, каждый раз добавляя или отнимая 2 повтора по следующей схеме: сначала сделай 2 прыжка и 2 отжимания, затем 4 прыжка и 4 отжимания, затем 6 прыжков и 6 отжиманий, потом 8, 10, 8, 6, 4, 2. Это 1 подход, сделай таких 2–3, отдых между подходами 30 сек., после — 1,5 мин.



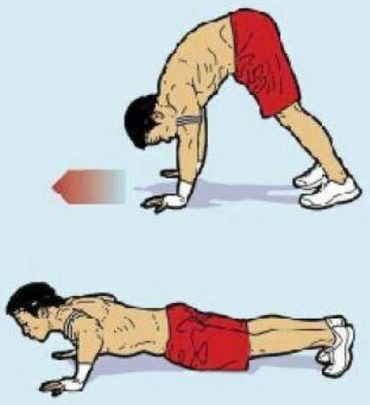
ПРЫЖОК НА МЕСТЕ С ПОВОРОТОМ КОРПУСА

Отводя зад назад, присядь до тех пор, пока твои бедра не будут параллельны полу. Затем выпрыгни вверх и одновременно повернись всем телом на 180 градусов по часовой стрелке. Это 1 повтор. Выполняя следующий повтор, повернись на 180 градусов против часовой стрелки. Сделай 3 подхода по 20 повторов. Отдых между подходами 30 сек., после — 1,5 мин.

“НЕ БОЛТАЙ ЯЗЫКОМ, ПОКА СХВАТКА НЕ ЗАКОНЧЕНА”

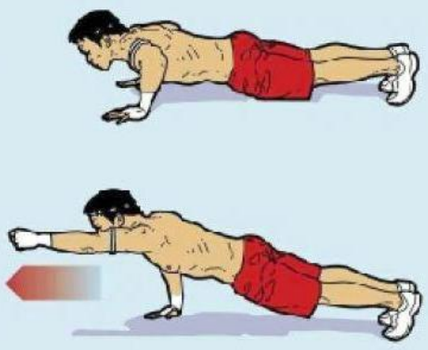
ТОНИ ДЖАА

ГРУППА Б | **ОБРЕТИ УБИЙСТВЕННУЮ СИЛУ**



ХОДЬБА НА РУКАХ С ОТЖИМАНИЕМ

Поставь ноги на двойной ширине плеч. Наклонись и упрись руками в пол. Переставляй их вперед, не сдвигая ноги, пока не примешь упор лежа. Отожмись и вернись в исходное положение. Сделай 15–20 повторов. Отдохни 30 сек.



МУАЙ-ТАЙ ОТЖИМАНИЯ С УДАРАМИ

Прими упор лежа и выполни одно отжимание. Когда будешь в верхнем положении, выполни удар вперед одной рукой, потом отожмись и выполни хук другой рукой. Это 2 повтора. Сделай 20–30 повторов. Отдохни 30 сек.

БЕЙ ГРУШИ

Выполняй эти упражнения как часть своей тренировки на третьей и четвертой неделе.

ПОНЕДЕЛЬНИК И ЧЕТВЕРГ СЕССИЯ ИЗ 100 УДАРОВ

В быстром темпе и без отдыха выполни:

- 25 прямых ударов (джеб/кросс)
- 25 прямых ударов ногой
- 25 ударов коленом (придерживай грушу руками)
- 25 боковых ударов (каждой ногой)

Отдохни 30 сек.

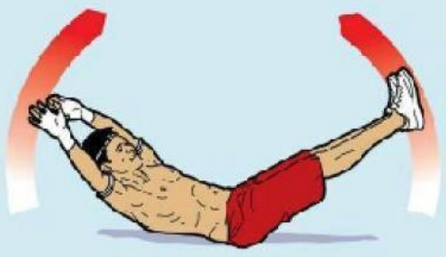
СРЕДА И ПЯТНИЦА СЕССИЯ ИЗ 200 УДАРОВ

В быстром темпе и без отдыха выполни:

- 25 прямых ударов (джеб/кросс)
- 25 прямых ударов ногой
- 25 ударов коленом (придерживай грушу руками)
- 25 боковых ударов (каждой ногой)

Отдохни 30 сек. и повтори еще раз.

ГРУППА В | ПРОРАБОТАЙ МЫШЦЫ КОРА



ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА К КОЛЕНЯМ

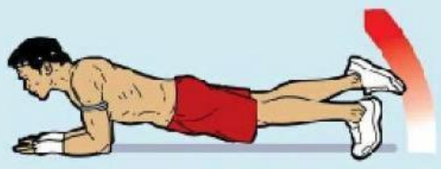
Ляг на пол на спину и вытяни руки за головой, касаясь ими пола. Одновременно подними руки и ноги так, чтобы они встретились над твоим животом, вернись в исходную позицию. Повтори 15–20 раз. Отдохни 1 мин. перед следующим упражнением.

САКСОНСКИЙ ПОВОРОТ

Стой прямо, ноги вместе и держи гантель (не более 4 кг) двумя выпрямленными руками над головой. Наклонись влево и вернись в исходную позицию. Повтори в другую сторону без спешки, сохраняя полный контроль. Это 1 повтор. Сделай 3 подхода по 8 повторов. Между подходами отдыхай по 30 сек. и сделай паузу в 1 мин. после выполнения этого упражнения.

ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА К КОЛЕНЯМ С ДЖЕБОМ И КРОССОМ

Сядь лицом к партнеру, согнув ноги в коленях и зажав своими лодыжками его, как на картинке. Вместе синхронно выполняйте подъем туловища к коленям, и в верхнем положении один из вас выставляет ладони, а другой мягко бьет по ним джебом и кроссом. Удары по голове запрещены. Если у тебя нет партнера, используй скамью для подъема туловища к коленям, боксируя с тенью. Выполни 2 подхода по 15–20 повторов. Отдохни между ними 30 сек., после — 1 мин.



СИЛОВАЯ ПЛАНКА

Прими позицию для упражнения "планка" и держи ее 1 мин. (Вес тела на локтях и пальцах ног, спина и ноги прямые.) Теперь подними одну ногу и держи ее 5–10 сек. на весу, затем смени ногу. Это 1 повтор, сделай таких 4, отдыхая между ними по 30 сек. Контролируй дыхание, выполняя это упражнение, чтобы лучше проработать мышцы пресса. Закончил? Отдохни перед следующим упражнением 1 мин.

ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТЫ В МУАЙ-ТАЙ

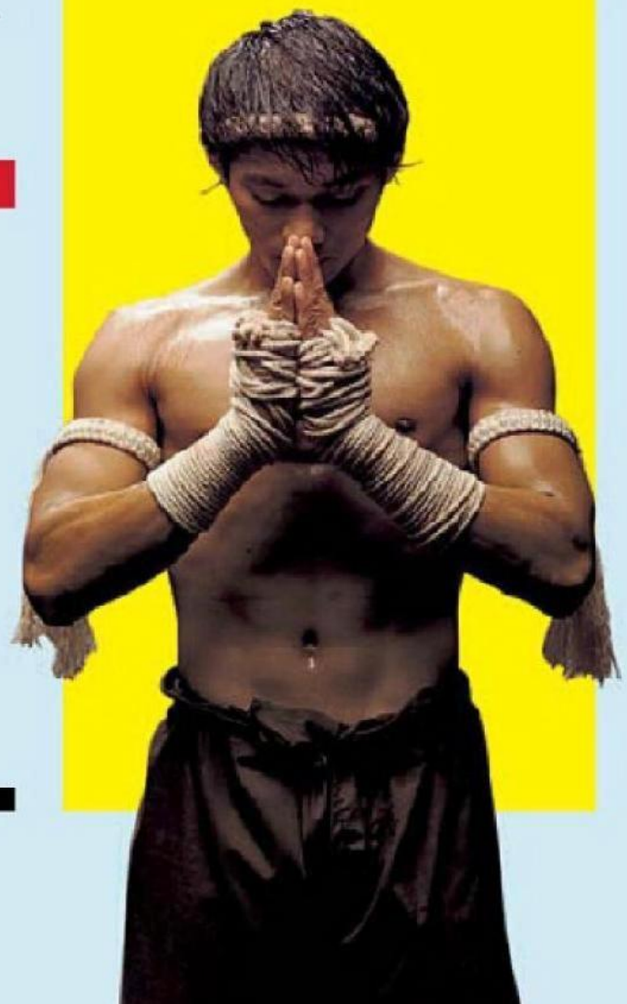
1. ИЗМЕНИ НАПРАВЛЕНИЕ
По летящему на тебя кулаку противника ударь сверху вниз ближайшей к нему рукой.

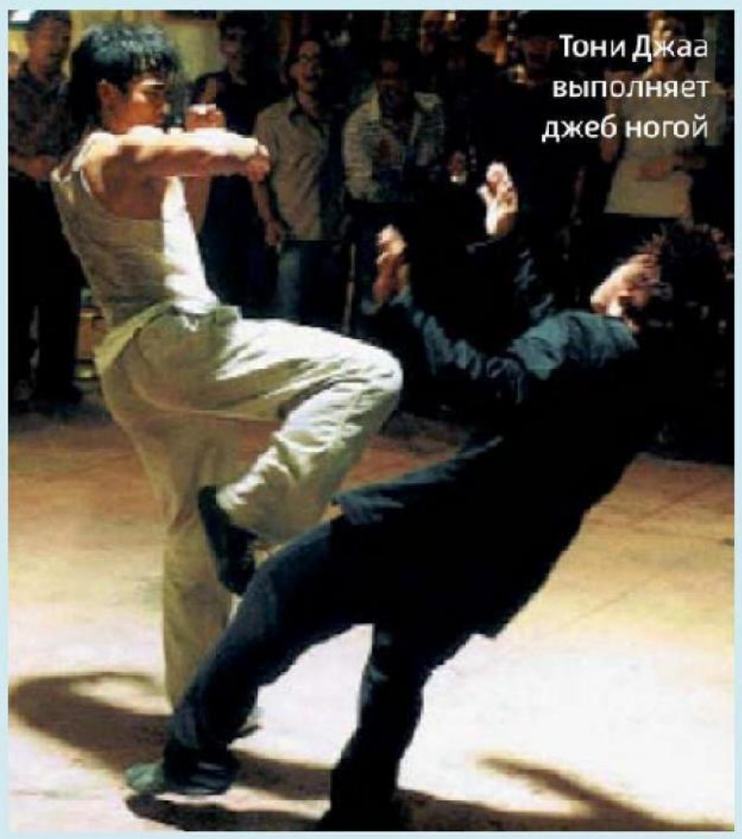
2. ОТКЛОНИСЬ
Работай ногами, сгибая их в бедрах и/или коленях, чтобы убрать с линии удара атакуемую часть тела.

3. УЙДИ С ТРАЕКТОРИИ
Сместись всем телом с линии атаки. Отпрыгни вбок или назад. Старайся прыгнуть далеко, а не высоко.

4. НАРУШЬ ПЛАНЫ
Если ты ожидаешь нападения, сильно врежь своей ногой по бедру, лодыжке или колену противника. Лоу-кик хорош, когда нужно сорвать чужую атаку.

5. УПРЕДИ
Самый сложный способ защиты. Если противник бьет тебя ногой в корпус, умудрись ухватить его руками за лодыжку или пятку и посильнее толкни его назад. Тебе нужно, чтобы он упал.





Тони Джаа выполняет джеб ногой

ОТБЕЙ ВСЕ

Тип (джеб ногой) — один из самых часто используемых ударов ногой в тайском боксе. С его помощью можно заставить противника отступить, что даст тебе возможность нанести решающий удар.

ПРИЦЕЛЬСЯ

Встань в стойку и зафиксируй взгляд на цели. Переминайся с правой ноги на левую — это движение подготовит твои мышцы для предстоящего взрывного удара. Руками защищай лицо и держи колени слегка согнутыми.

БЕЙ

Разворачивая корпус, вынеси заднюю ногу вперед, прижми ее колено к груди. Затем выпрями поднятую ногу, нанося взрывной удар пяткой в грудь противника.

"В БОЮ, ЕСЛИ ПРОТИВНИК ХОТЬ НА МГНОВЕНИЕ ДРОГНУЛ, ТЫ ПОБЕДИЛ"

МИЯМОТО МУСАСИ, самый выдающийся фехтовальщик за всю историю Японии, автор "Книги пяти колец"

Невыносимая легкость битья

Физподготовка тайского боксера противостоит ураганному натиску лучшего бойца миксфайта по версии UFC. Встречай...

ЖОРЖ СЕН-ПЬЕР (МИКСФАЙТ)

VS

ТОНИ ДЖАА (МУАЙ-ТАЙ)

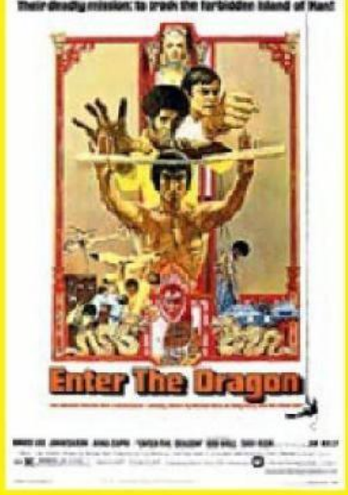
РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ	РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ
178	77	8	7	168	62	6	8

Очки бойцам присуждает Норман Мерфи, специалист по биомеханике, консультирующий американский телепроект "Наука боя".

ПОБЕДИТЕЛЕМ ПОЕДИНКА СТАНОВИТСЯ...

У обоих бойцов примерно равны скорость, мощь и сила удара. Но есть разница в опыте. У Сен-Пьера завидный список боев в UFC, а у Тони Джаа его нет. Поэтому в Сен-Пьера сложнее попасть, а когда он бьет и попадает, то наносит противнику более серьезный ущерб. Кроме того, Сен-Пьер владеет приемами бокса, карате кёкусинкай, классической борьбы и того же муай-тай, то есть у него богаче арсенал. Побеждает Сен-Пьер.

ОСВОБОДИ ДРАКОНА



КУЛЬТОВЫЙ ФИЛЬМ
"ОСТРОВ ДРАКОНА"
КУЛЬТОВЫЙ ГЕРОЙ
БРЮС ЛИ В РОЛИ ЛИ

Кунг-фу — самый легендарный вид боевого искусства в истории человечества. Тренируйся по принципам кунг-фу, и ты получишь взрывную реакцию и сильные мышцы кора.

Кунг-фу — это круто. Настолько круто, что с момента появления Брюса Ли на экранах в 60-е годы прошлого века миллионы людей по всему миру начали практиковать этот вид боевого искусства, зараженные примером актера, философа, бойца и первооткрывателя.

Брюс Ли приложил руку к эволюции любимого единоборства. Он считал, что бойцовская составляющая традиционного кунг-фу недостаточно развита, и поэтому разработал собственную систему, привнеся в кунг-фу элементы уличных боев, и назвал ее Джит Кун До ("Путь опережающего кулака"). В принципе его можно считать отцом миксфайта.

Создавая свой вид боевого искусства, Ли учитывал тот факт, что техника сама по себе не является достаточной, для успеха требуются еще сила и выносливость. "Ли проверял собственные тренировки на себе, создавая систему упражнений путем проб и ошибок, — говорит президент Всемирной федерации Джит Кун До Картер Харгрейв. — Именно так он добился эталонной физической формы".

Харгрейв создал свою программу на базе упражнений, которые Брюс Ли использовал, чтобы подготовиться к съемкам фильма "Остров дракона". Рекомендуется всем, кто завидует физической форме легендарного актера.

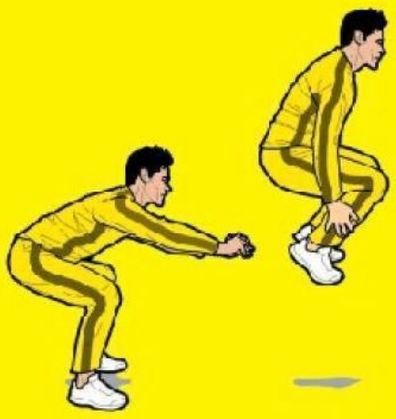
ПЕРЕХВАТИ КУЛАК

Читатель-сан, усердно тренируйся и направляй энергию, унаследованную от предков, на наращивание силы, развитие баланса и укрепление мышц пресса.

ТВОЯ ПРОГРАММА НА 4 НЕДЕЛИ

Выполняй эти упражнения 4 раза в неделю. Например, группы А плюс Б — в понедельник и четверг, В + Г + Д — во вторник и в пятницу. Чередуй медленные тренировки с тяжелыми весами и взрывные сессии с легкими весами. Для каждого упражнения в последнем случае увеличь число повторов на 2. Отдых между упражнениями всегда 1 мин.

ГРУППА А | ЗАРЯДИ ТЕЛО ЭНЕРГИЕЙ



ПРИСЕДАНИЯ В ПРЫЖКЕ
Встань прямо, ноги на ширине плеч. Начни с 10 неполных приседов, потом сядь поглубже и выпрыгни, одновременно поджав ноги. Приземлись обратно в неполный присед — это 1 повтор. Сделай 3 подхода по 6 повторов, отдыхай по 30 сек. между подходами.

ПОПЕРЕМЕННЫЕ ВЫПАДЫ
Сделай выпад вперед левой ногой и напряги ягодичные мышцы. Когда колено правой ноги окажется в нижней точке, выпрыгни и приземлись в выпаде на другую ногу. Сделай 3 подхода по 6 повторов. Отдых между подходами — 30 сек.

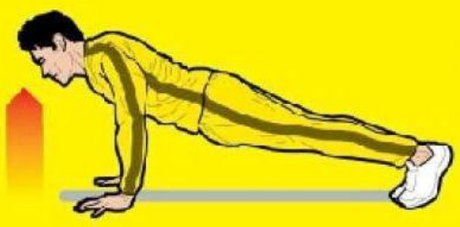
ПОДЪЕМ НОГИ В СТОРОНУ
Встань у стены и упрись в нее руками. Совершай махи правой ногой в сторону, растягивая пах. Пытайся поднять ее как можно выше без вреда для здоровья. Выполни 4 подхода по 6 повторов для каждой ноги. Отдых между подходами — 30 сек.

ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА К КОЛЕНЯМ С ПОВОРОТОМ
Ляг на спину, как при обычном подъеме туловища к коленям. Подними торс и закончи это движение поворотом торса влево, как на картинке. Сделай следующий повтор, повернув торс вправо. Выполни 3 подхода по 15 повторов. Отдых между подходами — 30 сек.

“ДЛЯ ДРАК БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ПРАВИЛ СЛЕДУЕТ ТРЕНИРОВАТЬ ВСЕ ЧАСТИ ТЕЛА БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ”

БРЮС ЛИ

ГРУППА Б | ЗАКАЛИ КОР



ОТЖИМАНИЯ

Прими упор лежа, руки на ширине плеч. Напряги брюшные мышцы до предела и оттолкнись руками вверх. Сделай 3 подхода по 18 повторов. Отдыхай между повторами по 30 сек.

ПОВОРОТЫ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ

Встань прямо, ноги на ширине плеч, на плечи подними штангу. Поворачивай торс по очереди вправо и влево, напрягая мышцы кора. 1 поворот – 1 повтор. Сделай 3 подхода по 8 повторов, отдыхая между подходами по 30 сек.

ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ

Это трудное упражнение, так что начни, поставив одну руку на что-нибудь вроде низкой скамьи для жима, как на картинке. Отжимаясь, держи мышцы кора напряженными. Сделай 3 подхода по 8 повторов. Отдых между подходами – 30 сек.

ОТЖИМАНИЯ НА ДВУХ ПАЛЬЦАХ

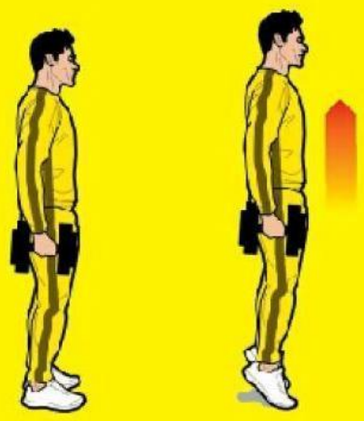
Выполняются, как обычные отжимания, но ты опираешься не на всю ладонь, а только на указательный и средний пальцы. Сделай 3 подхода по 6 повторов. Перерыв между подходами – 30 сек.

ГРУППА В | УКРЕПИ НОГИ

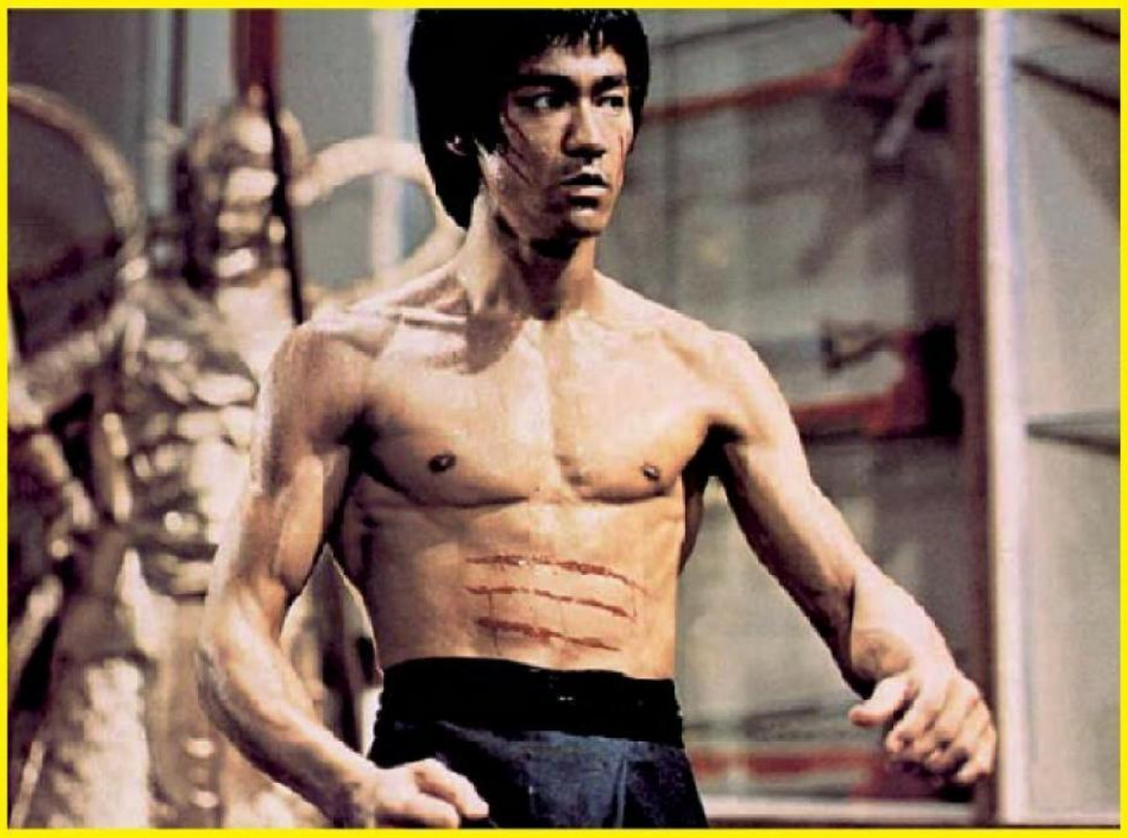
ЖИМ НОГАМИ СИДЯ
Сядь на тренажер для жима ногами и поставь ноги на платформу. Сделай выдох и быстро толкни вес вперед. Теперь медленно, без рывков вернись в исходное положение, делая медленный вдох. Сделай 3 подхода по 12 повторов. Перерыв между повторами — 1 мин.

РАЗГИБАНИЕ НОГ
Сядь на тренажер для разгибания ног и заведи лодыжки за валик, как на картинке. Поднимай и опускай ноги медленно, затрачивая примерно 2 сек. на подъем и 3 сек. на опускание. Сделай 3 подхода по 12 повторов. Отдыхай между повторами по 1 мин.

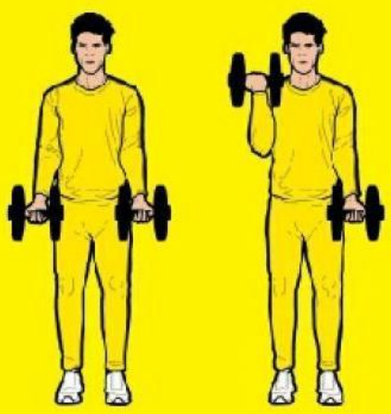
ЖИМ НОГАМИ СТОЯ
Расположись на тренажере для жима ногами стоя так, чтобы колени были согнуты под прямым углом. Из этого положения ногами подними тело как можно выше. Затем медленно опустись обратно. Выполни 3 подхода по 12 повторов. Пауза между повторами — 1 мин.



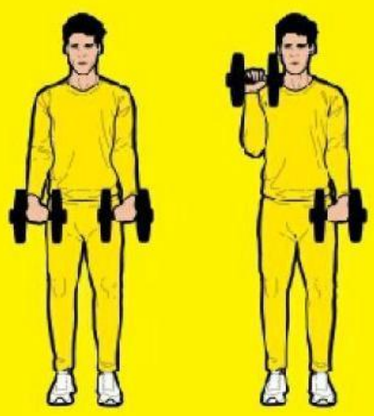
ПОДЪЕМЫ ИКРАМИ
Встань прямо, ноги вместе, держи в руках гантели сбоку от бедер. Поднимись на цыпочки, потом опустись обратно, напрягая икроножные мышцы. Выполни 3 подхода по 12 повторов. Отдыхай между подходами по 30 сек.



ГРУППА Г | ЗАДЕЙСТВУЙ РУКИ



СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ
Стой прямо, в каждой руке держи по гантели. Сгибая левую руку в локте, подними гантель к плечу и потом опусти к бедру — это 1 повтор. Сделай то же самое правой рукой — это второй повтор. Сделай 3 подхода по 10 повторов. Отдыхай между повторами по 30 сек.



ОБРАТНОЕ СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ
Делай его так же, как обычное сгибание, но при этом разверни кисть так, чтобы ладонь смотрела вперед, — так ты полнее задействуешь мышцы предплечий. Сделай 3 подхода по 8 повторов. Отдых между повторами — 30 сек.

ОВЛАДЕЙ НУНЧАКАМИ

под руководством Джима Бернса, главного тренера британской Академии боевых искусств.

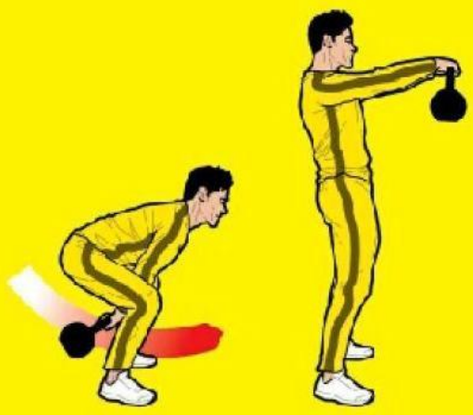
БОЕВАЯ СТОЙКА
Встань прямо, ноги на ширине плеч. Держи нунчаки за один конец левой рукой. Представь мысленно противника.

ЛОКТЕВОЙ УДАР
Сохраняя торс неподвижным, подними левую руку, сгибая ее в локте, и закинь свободный конец нунчак за спину через левое плечо.

ПЕРЕКРЕСТНЫЙ УДАР
Правой рукой поймай свободный конец нунчак под левым локтем, как на картинке.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ
Проведи локтевой удар через правое плечо. Последовательность движений замкнулась. Повторяй, пока не добьешься совершенства.

ГРУППА Д | ПОДКЛЮЧИ МЫШЦЫ СПИНЫ



СВИНГИ С ГИРЕЙ
Наклонись над гирей и возьмись за ручку двумя руками, как на рисунке. Оторви гирю от пола и сделай мах вперед до уровня глаз, помогая бедрами и напрягая пресс. Спину все время держи прямо. Сделай 3 подхода по 12 повторов. Перерыв между подходами — 30 сек.

СТАНОВАЯ ТЯГА
Опустись в положение для тяги, держи спину прямо. Возьми штангу одной рукой прямым хватом, а другой — обратным, напряги ягодичные мышцы и выпрямись. Вернись в исходное положение. Сделай 3 подхода по 12 повторов. Отдыхай между подходами по 1,5 мин.

Яростные кулаки

Величайший мастер боевых искусств выходит на ринг против самого свирепого боксера. Взрывная мощь против грубой силы. Встречай...

МАЙК ТАЙСОН
(БОКС)

VS

БРЮС ЛИ
(ДЖИТ КУН ДО)

РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ	РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ
180	100	9	8	170	61	7	10

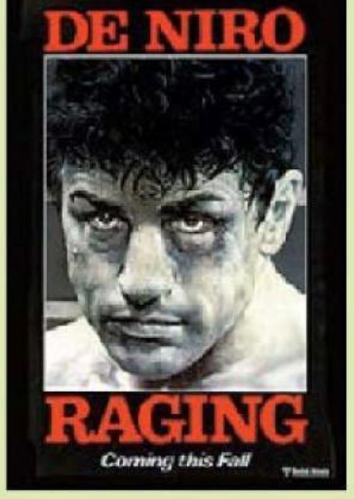
Очки бойцам присуждает Норман Мерфи, специалист по биомеханике, консультирующий американский телепроект "Наука боя".

ПОБЕДИТЕЛЕМ ПОЕДИНКА СТАНОВИТСЯ...

Ли быстрее, он в лучшей физической форме, но сильно проигрывает в весе, росте и длине конечностей. Хотя Ли может атаковать молниеносно, мышечная масса Тайсона просто поглотит большинство его ударов, как плотный поролоновый мат. Размеры Тайсона позволяют ему держать Ли на безопасном расстоянии и расстреливать его с этой дистанции мощными джебами, кроссами и хуками. Тайсон побеждает.

БЕЙ В ЗЛОСТЬ

В боксерских залах было выковано полно спортсменов с выдающейся физической подготовкой. Бери пример с этих бойцов — и ты всего за 4 недели станешь в 2 раза выносливее и сбросишь как минимум 5 кг.



КУЛЬТОВЫЙ ФИЛЬМ
"БЕШЕНЫЙ БЫК"

КУЛЬТОВЫЙ ГЕРОЙ
РОБЕРТ ДЕ НИРО В РОЛИ ДЖЕЙКА ЛАМОТТЫ

Если ты сейчас занимаешься единоборствами, то, скорее всего, твое увлечение началось с бокса. В этом виде спорта хватает места для бойцов любого веса, силы и скорости — от быстроногого Мэнни Пакьяо до костолома Фрэнка Бруно. Однако есть особенность, которая объединяет всех успешных бойцов, — это большое сердце. Сила боксера заключается не только в технике.

"Ключом к победам известных боксеров является выносливость, — говорит Ян Пайпер, главный тренер по силовым тренировкам и физподготовке британской олимпийской сборной по боксу. — Также ты должен особенно тщательно поработать над силой и подвижностью ног, так как именно они обеспечивают боксеру свободу перемещения по рингу". Лучший способ подготовки боксера — это бег.

Ну и нельзя забывать о силовых тренировках. Проработай все мышцы тела от ступней до макушки — они пригодятся тебе, чтобы передавать без потерь к кулакам импульс, который дают телу активные ноги. Стряхни пыль с беговых кроссовок и начинай работать над своим телом по плану Пайпера.

ТЫ ЭТО ВЫНЕСЕШЬ

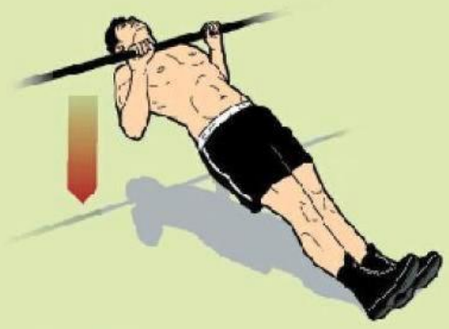
Выносливость — это не только максимальный объем кислорода, которым может воспользоваться твое тело в единицу времени. Для боксеров это — способность мышц дольше развивать бóльшую мощность. А для тебя еще и возможность сжечь 5 лишних кило.

ТВОЯ ПРОГРАММА НА 4 НЕДЕЛИ

Выполняй упражнения А, Б и В по 3 раза в неделю, остальные 4 дня посвяти сердечно-сосудистой системе (группа Г). Группы А и В выполняй как суперсеты: никакого отдыха между упражнениями, 1 мин. отдыха между суперсетами, в каждой тренировке — по 3 суперсета из каждой группы. В группе Б сделай 2 подхода упражнения Б1, отдохни 1 мин., сделай 3 подхода упражнения Б2. После тренировки Б отдохни 1,5 мин.

ГРУППА А | ОТТОЧИ УДАР

А1 ОТЖИМАНИЯ
Они усилят последнюю часть удара. Прижимай локти к торсу и опускайся так низко, как можешь, но не касайся пола. Один подход — это 12 повторов.



А2 ОБРАТНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ
Повисни на турнике, расположенном на высоте твоего пояса. Возьмись за него верхним хватом, руки на ширине плеч. Резко подтяни тело вверх. Медленно опусти тело вниз. Один подход — 10 повторов.

ГРУППА Б | ОБРЕТИ СТАБИЛЬНОСТЬ НОГ

Б1 СТАНОВАЯ ТЯГА ТРЭП-ГРИФА
Возьмись за штангу с трэп-грифом, как на рисунке, согни колени и подними ее, напрягая ягодичные мышцы и пресс. Держи спину прямо. Один подход — 6 повторов.

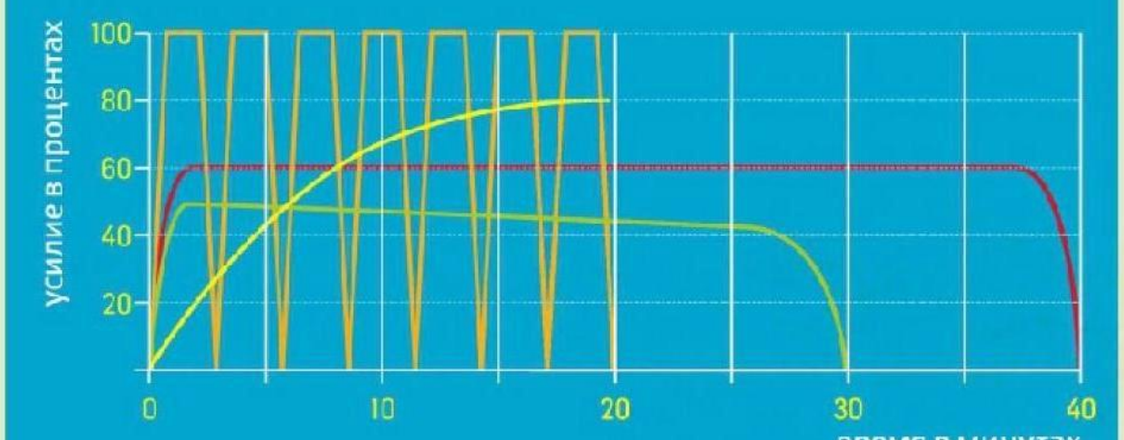
Б2 ШАГИ НА СТЕПЕ
Выполняй зашагивания на степ то левой, то правой ногой, напрягая мышцы задней поверхности бедра, квадрицепсы и икроножные мышцы. Это упражнение полезно для занятий любым видом спорта, в котором требуется попеременная работа ног. Один подход — 10 повторов.

“ПУСТИТЕ МЕНЯ НА РИНГ, ЧТОБЫ БЫК МОГ ПОБУШЕВАТЬ”

ДЖЕЙК ЛАМОТТА

СТАНЬ ВЫНОСЛИВЕЙ ЗА 4 НЕДЕЛИ

Хочешь быстро стать неутомимым? Бегай по программе Яна Пайпера. Делай это часто, чередуя все виды бега, описанные ниже. Воскресенье посвяти восстановительной пробежке. Сочетай с силовыми тренировками.



● ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ
“Создает базу для твоих упражнений на сердечно-сосудистую систему, поддерживает форму в целом. Бегай 40 минут в хорошем темпе”. Подходит для: утренних пробежек

● ИНТЕРВАЛЬНЫЙ
“Нужен для увеличения способности организма сопротивляться аэробным нагрузкам. Повышает мощность при длительной работе на высокой скорости”. Подходит для: тренировок в зале

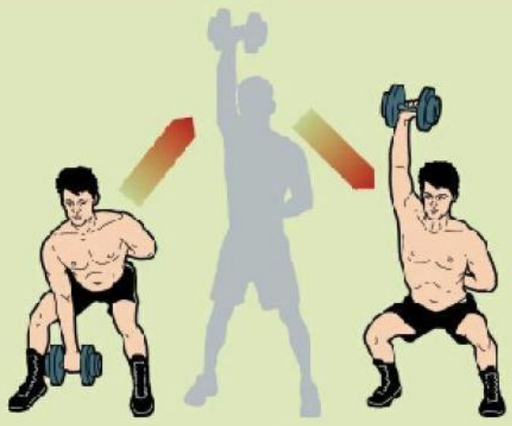
● В ГОРКУ
“Используй неровности рельефа или лестницы. Такой бег укрепляет силу ног и взрывную мощь”. Подходит для: вечерних тренировок

● СПОКОЙНЫЙ
“Один из лучших способов активного восстановления. После тяжелой тренировочной недели такой бег тебе необходим”. Подходит для: восстановления

ГРУППА В | НАКАЧАЙ ПРЕСС

B1 ПОВОРОТЫ СО ШТАНГОЙ

Это упражнение направлено на формирование сильных мышц кора и мышц, сопротивляющихся вращению торса (они нужны, к примеру, чтобы погасить удар противника). Возьми штангу на плечи и вращай корпусом, сохраняя бедра неподвижными. Один подход — 8 повторов.



B2 РЫВОК С ГАНТЕЛЬЮ

Возьми в руку гантель, лежащую на полу между ногами. Подними вес в прямой руке до уровня бедер, потом плеч, потом над головой, полностью разогнув руку. Затем опустись в полуприсед (бедра параллельны полу), держа гантель над головой. Один подход — 8 повторов.

ГРУППА Г | ПРОБЕГИ ДИСТАНЦИЮ

Г1 ПРОБЕЖКИ

Для максимальной пользы чередуй короткие интервальные пробежки с бегом на длинные дистанции (привязать пробежки к расписанию силовых тренировок поможет график на стр. 151).

Г2 ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ

Если у тебя пока не получается делать 100 прыжков со скакалкой в минуту, не расстраивайся. Используй описанную ниже технику работы с прыгалками, чтобы отточить этот навык. Добавь 5 мин. работы со скакалкой в конце каждой своей тренировки.

ЭКИПИРОВКА И ОБОРУДОВАНИЕ

Все, что тебе нужно для профессиональных тренировок по боксу

СКАКАЛКА

Единственный способ научиться быстро двигать ногами для профессионального боксера.

БОКСЕРСКИЕ БИНТЫ

Предотвращают травмы и позволяют сильнее бить по груше.

БОКСЕРСКИЕ ПЕРЧАТКИ

Защищают твои кулаки при каждом контакте с грушей и помогают предотвратить травмы запястья.

БОКСЕРКИ

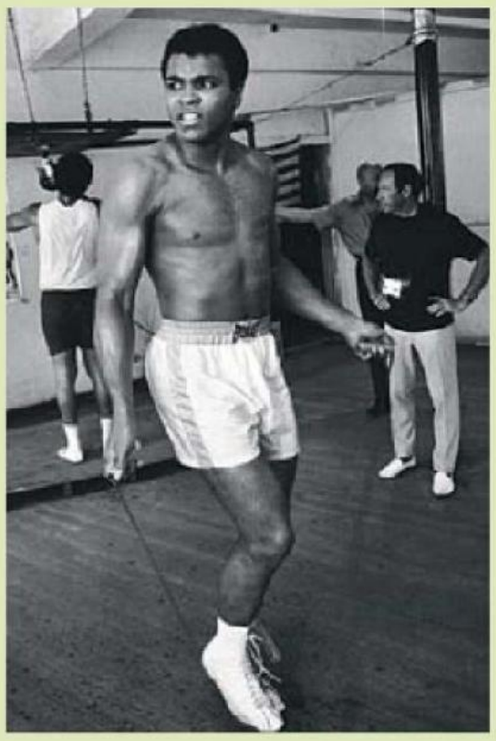
Легкие, с поддержкой лодыжки, они помогают тебе парить над рингом, обеспечивая максимальную скорость перемещения.

БОКСЕРСКАЯ ГРУША

Противник, который никогда не ударит тебя в ответ.

ЭСПАНДЕРЫ

Тренируйся с собственным весом на новом уровне.



ВПРИПРЫЖКУ ОТ НОКДАУНА

Отточи технику работы ног, чтобы легко уходить от ударов, и сожги сотни килокалорий, используя советы по работе со скакалкой от профессионального тренера Джона Руни.

ДВЕ НОГИ

Подпрыгивай двумя ногами одновременно примерно на 10 см в высоту. Скорость наращивай постепенно.

ПООЧЕРЕДНО

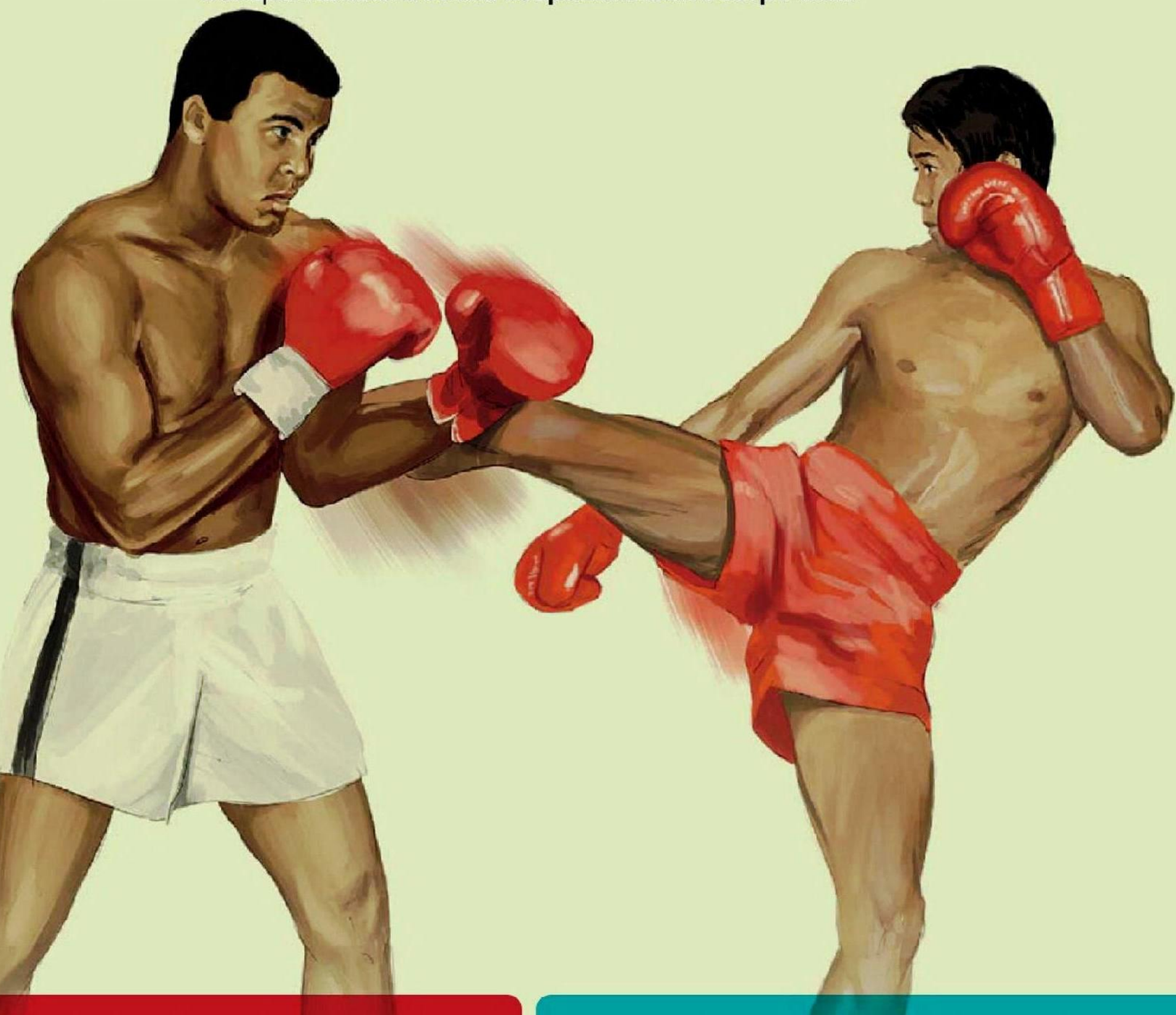
Прыгай с ноги на ногу, меняя ногу каждый раз, когда скакалка задевает пол. Скорость наращивай постепенно.

БЫСТРЫЙ ШАГ

Прыгай на одной ноге. Свободной ногой выполняй движения на каждом касании скакалкой земли: мах назад/мах вперед/наискосок перед прыжковой/сменить ногу.

Битва титанов

Величайший боксер всех времен и народов против одного из самых лучших бойцов тайского бокса современности. Встречай...



МОХАММЕД АЛИ
(БОКС)

VS

САМАРТ ПАЯКАРУН
(ТАЙСКИЙ БОКС)

РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ
190	98	8	9

РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ
162	57	6	8

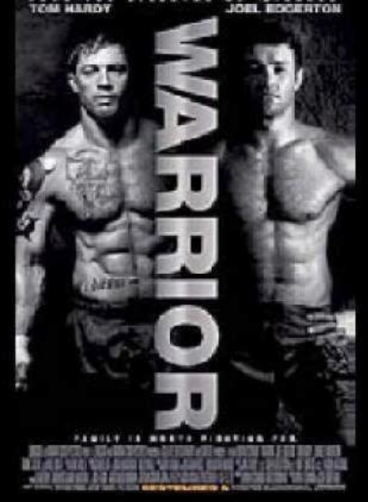
Очки бойцам присуждает Норман Мерфи, специалист по биомеханике, консультирующий американский телепроект "Наука боя".

ПОБЕДИТЕЛЕМ ПОЕДИНКА СТАНОВИТСЯ...

Паякарун бьет не только кулаками, но еще локтями и ногами. Это серьезное преимущество, ведь у нижних конечностей человека больше степеней свободы, чем у рук, а Али не тренировался защищаться от сильных ударов ногами. Однако даже с учетом вышесказанного, превосходство Али в весе и силе очевидно и достаточно для победы. Он быстрее бьет, и одно его меткое попадание в голову положит конец бою. Али побеждает.

БУДЬ СИЛЬНЫМ

Накачай убойную силу и нарасти 5 кг мышц по нашей программе тренировки для бойцов, дерущихся по правилам миксфайта.



КУЛЬТОВЫЙ ФИЛЬМ
"ВОИН"

КУЛЬТОВЫЙ ГЕРОЙ
ТОМ ХАРДИ В РОЛИ ТОММИ КОНЛОНА

12 ноября 1993 года несколько тысяч человек посмотрели бой Ройса Грейси с Жераром Гордо. Это был первый матч ММА, показанный по телевизору. Грейси покидает ринг победителем, положив начало росту всемирной популярности этого вида соревнований.

Известность UFC (Ultimate Fighting Championship) сегодня растет быстрее, чем у любого другого бойцовского чемпионата. Мировая аудитория турниров UFC составляет около полумиллиарда человек. В ходе чемпионата бойцы, практикующие всевозможные виды боевых искусств и единоборств, встречаются в поединках по 5 пятиминутных раундов. Но бои редко доходят до последнего раунда: чаще всего схватка заканчивается нокаутом или избиением одного бойца другим на ковре.

"Чтобы быть хорошим бойцом, тебе нужны сила, скорость, выносливость, техника и концентрация, — говорит тренер UFC по силовым тренировкам и физподготовке Шон Киф. — Для этого необходим качественный план силовых тренировок. С его помощью мы превращаем тело в машину, которая способна выдавать пиковую мощность на высоких скоростях. 4 недели таких тренировок помогут тебе набрать мышечную массу и избавиться от жира". Воспользуйся планом Кифа — и ты будешь одинаково хорошо смотреться как на ринге, так и на пляже.

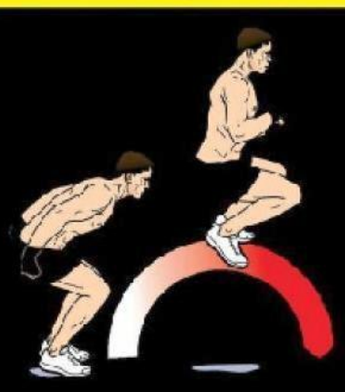
ТВОЙ ВНУТРЕННИЙ БОЕЦ

С помощью профессиональной программы тренировок от Шона Кифа, который тренировал Майкла Биспинга, одного из ведущих британских бойцов UFC, ты обретешь убойную физическую форму.

ТВОЯ ПРОГРАММА НА 4 НЕДЕЛИ

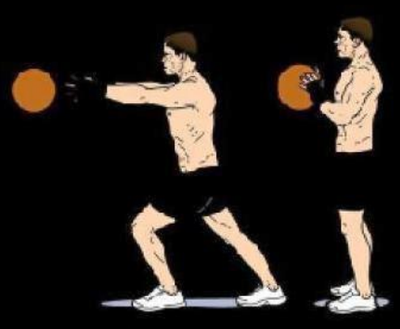
Выполняй все упражнения этой интенсивной программы по 3 раза в неделю, отдыхая 20 секунд между ними. В упражнениях с весами начинай с комфортной нагрузки на первой тренировке (50% твоего максимального веса для одного повтора), затем поднимай нагрузку на 10% каждую неделю. На 4-й неделе можешь сократить программу. Выпивай белковый коктейль во время или после каждой тренировки.

ГРУППА А | ВЗРЫВНАЯ СИЛА



ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ

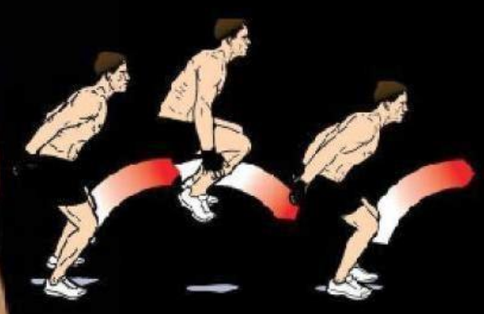
Встань перед барьером высотой примерно по пояс, слегка присядь и резко выпрыгни, чтобы одолеть препятствие. Приземлись как можно мягче и заверши упражнение полуприседанием. Это 1 повтор. Выполни 4 подхода по 8 повторов.



БРОСОК МЕДБОЛА С ШАГОМ

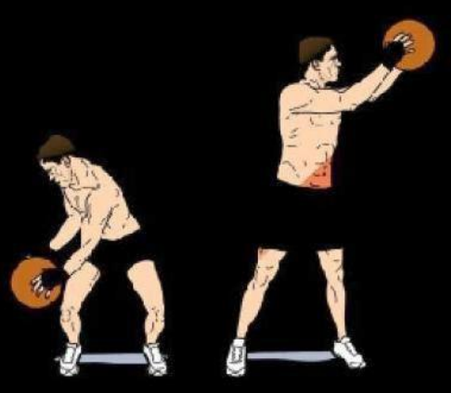
Держи медбол на уровне груди, подняв локти и касаясь мячом торса. Сделай выпад вперед и резко брось мяч в стену. Поймай мяч и одновременно вернись в исходное положение. Сделай 4 подхода по 6 повторов.

ГРУППА Б | СИЛА МЫШЦ ТОРСА



ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА

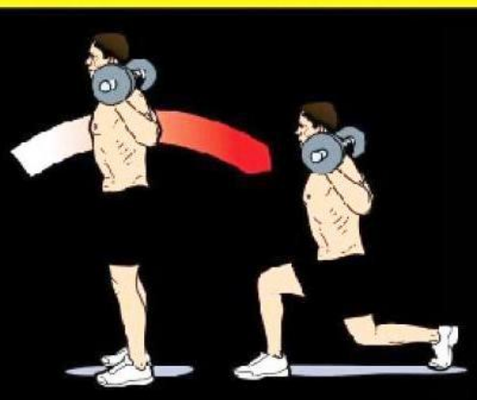
Из положения стоя, ноги вместе, сделай прыжок вперед как можно дальше. Приземлись в полуприседании и из нижней его точки сделай еще один прыжок. Один прыжок — один повтор. Выполни 3 подхода по 3 повтора.



ЗАМАХ МЕДБОЛОМ СТОЯ

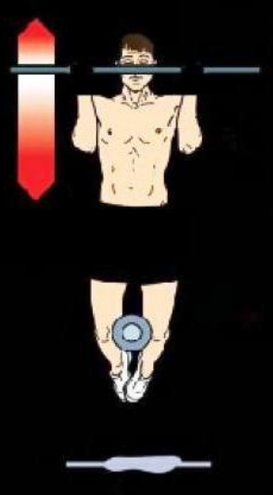
Держи медбол прямо перед собой. Поверни торс влево и наклонись вниз так, чтобы мяч практически коснулся пола, а потом резко подними его как можно выше и одновременно развернись вправо. Сделай 3 подхода по 3 повтора.

ГРУППА В | ЗАКАЧАЙ КОР



ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ НАЗАД
Держи штангу на плечах, как при подготовке к приседанию. Сделай выпад одной ногой назад. Напряги ягодичные мышцы и вернись в исходное положение. Сделай 3 подхода по 8 повторов.

ПОДТЯГИВАНИЯ С ВЕСОМ
Держа гантель между ногами, схватись за турник хватом снизу. Поднимай тело медленно вверх, пока подбородок не окажется над турником. Сделай 3 подхода по 3 повтора.



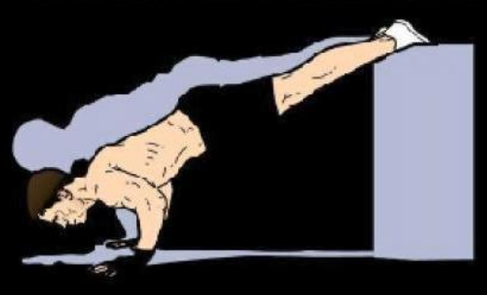
УПРАЖНЕНИЕ БЛЭКБЕРНА
Ляг на пол лицом вниз, руки вдоль тела. Не отрывая пальцев ног от пола, выгни спину и подними голову и грудь. Теперь подними руки вверх и вытяни их вдоль тела вперед. Вернись в исходное положение. Сделай 3 подхода по 5 повторов.

“МЫ ТРЕНИРУЕМСЯ. И ВСЕ. Я НЕ ХОЧУ СЛЫШАТЬ И СЛОВА НИ О ЧЕМ ДРУГОМ, КРОМЕ ТРЕНИРОВОК”

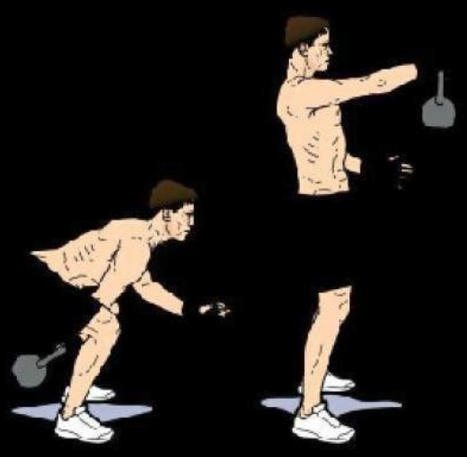
ТОММИ КОНЛОН

ГРУППА Г | ВЫНОСЛИВОСТЬ

GHR-ТРЕНАЖЕР
Встань на колени в GHR-тренажер (если его нет в твоем спортзале, подойдет и тренажер для гиперэкстензий). Медленно наклоняйся вперед и возвращайся в исходное положение. Сделай 3 подхода по 10 повторов.



ОТЖИМАНИЯ С НОГАМИ НА ОПОРЕ
Ляг, поместив ноги на опору. Отожмись. Двигайся вверх резко, а вниз — медленно. Сделай 3 подхода по 10 повторов.



ПОПЕРЕМЕННЫЕ СВИНГИ ГИРЕЙ
Выполняй свинги гирей одной рукой, меняя руку после каждого повтора. Замахивайся от бедер и держи спину прямо. Сделай 3 подхода по 15 повторов.

ГРУППА Д | ОБРЕТИ ТВЕРДОСТЬ

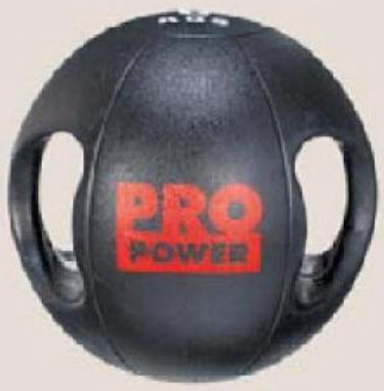
РОЛИК ДЛЯ ЗАПЯСТИЙ
Возьми штангу со средним весом хватом сверху, руки рядом. Крути штангу по очереди то одной, то другой рукой, как на картинке, сжимая ее как можно сильнее. Сделай 3 подхода по 10 повторов каждой рукой.

РОЛЛАУТ СО ШТАНГОЙ
Ляг на пол, как будто ты собрался делать планку, но упрись коленями в пол. Держи штангу перед собой хватом сверху и кати ее от себя как можно дальше. Затем вернись в исходное положение. Держи спину прямо. Сделай 3 подхода по 8 повторов.

БОЙЦОВСКИЙ НАБОР

Обеспечь себе преимущество на ринге, выбрав лучшее оборудование.

НАНЕСИ ПРОТИВНИКУ УЩЕРБ
Это единственные перчатки, протестированные и одобренные UFC. Выглядят тоже неплохо. (fightstoremma.com)

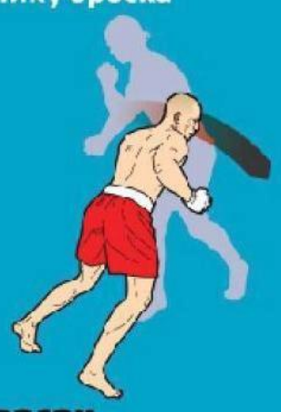


МЕДИЦИНА В ПОМОЩЬ
8-килограммовый медбол. Универсальный инструмент для силовой тренировки, медбол можно кидать, а можно им махать, чтобы укрепить свою мощь.

ВАЛИ ВСЕ НА НЕГО Отработай технику броска

ПАРА УДАРОВ
Заставь противника встать в защитную стойку, проведя джеб левой и кросс правой. Во время выполнения второго удара выстави левую ногу вперед и влево. Смотри сопернику в глаза.

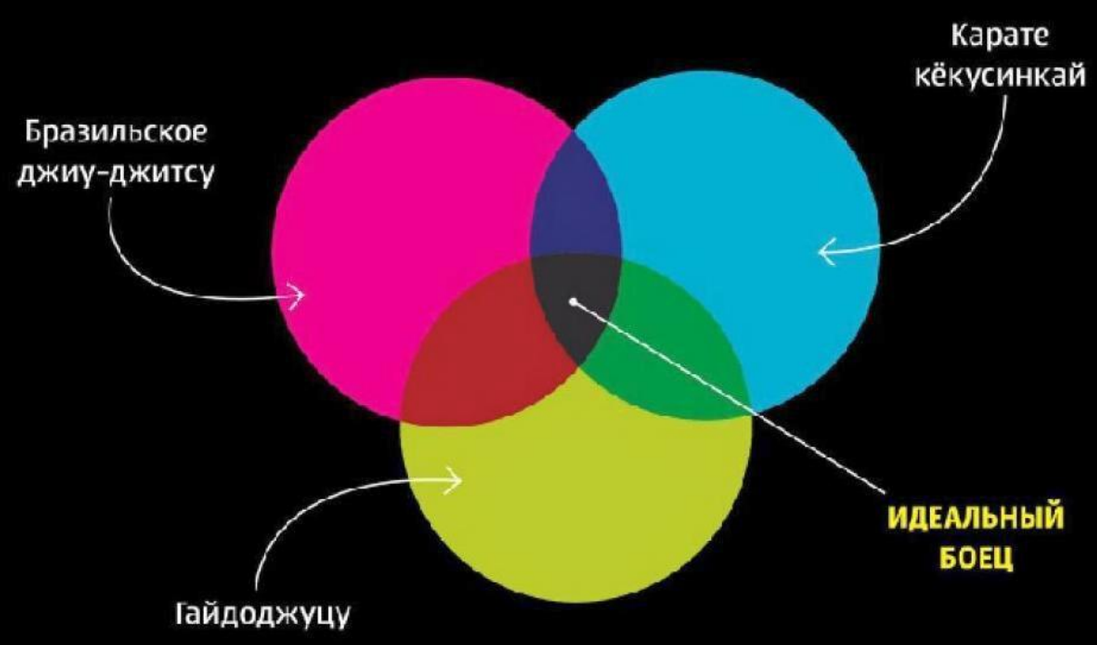
ЗАХВАТ
Оттолкнись правой ногой и сделай большой шаг вперед. Одним движением пригнись, прижмись головой к его торсу под локтем и обхвати руками его колени.



БРОСОК
Подними противника, выпрямив ноги. Толкай его влево и вниз, перебирая ногами, а затем опрокинь его на землю.

ТРОЙНОЙ УДАР

Мы проанализировали успехи бойцов UFC и определили самое эффективное сочетание видов боевых искусств на ринге.



Последний воин

Норман Мерфи выбрал двух лучших бойцов из нашего списка. Встречай...

МАЙК ТАЙСОН (БОКС)					ЖОРЖ СЕН-ПЬЕР (МИКСФАЙТ)			
РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ	VS	РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ
180	100	9	8		178	77	8	7

Очки бойцам присуждает Норман Мерфи, специалист по биомеханике, консультирующий американский телепроект "Наука боя".

ПОБЕДИТЕЛЕМ ПОЕДИНКА СТАНОВИТСЯ...

Сен-Пьер — спортсмен со складом ума бойца-убийцы, он способен осыпать ударами все тело Тайсона, но, как и прежде, мышечная масса Тайсона поглотит их, как стенка — удар теннисного мяча. Сен-Пьер может попробовать провести захват, но Тайсон стряхнет его с себя легким движением. Тайсон обязательно найдет возможность нанести один из своих мощных ударов, который сразу уложит небольшого бойца вроде Сен-Пьера. Тайсон побеждает.

ФИНИТА

Заверши свой следующий бой быстро и эффектно, использовав приемы, которые стали знаменитыми благодаря популярным бойцам-киногероям.

Удар коленом в прыжке

ФИЛЬМ "Тайский воин"

СЦЕНА Тони Джаа использует этот прием в поединке один на один в конце фильма. Вот что нужно тебе, чтобы повторить его подвиг.

Встань примерно в 180 см от противника. Подними кулаки, защищая лицо.

Сделай шаг вперед левой ногой, а затем сделай выпад правым коленом, как будто собираешься ударить противника под дых.

Вместо удара коленом поставь правую ступню на левое бедро соперника и оттолкнись от земли левой ногой.

В полете подними левое колено вверх и в подбородок оппоненту. Поздравляем, ты победил.

Удар журавля

ФИЛЬМ "Каратэ-пацан"

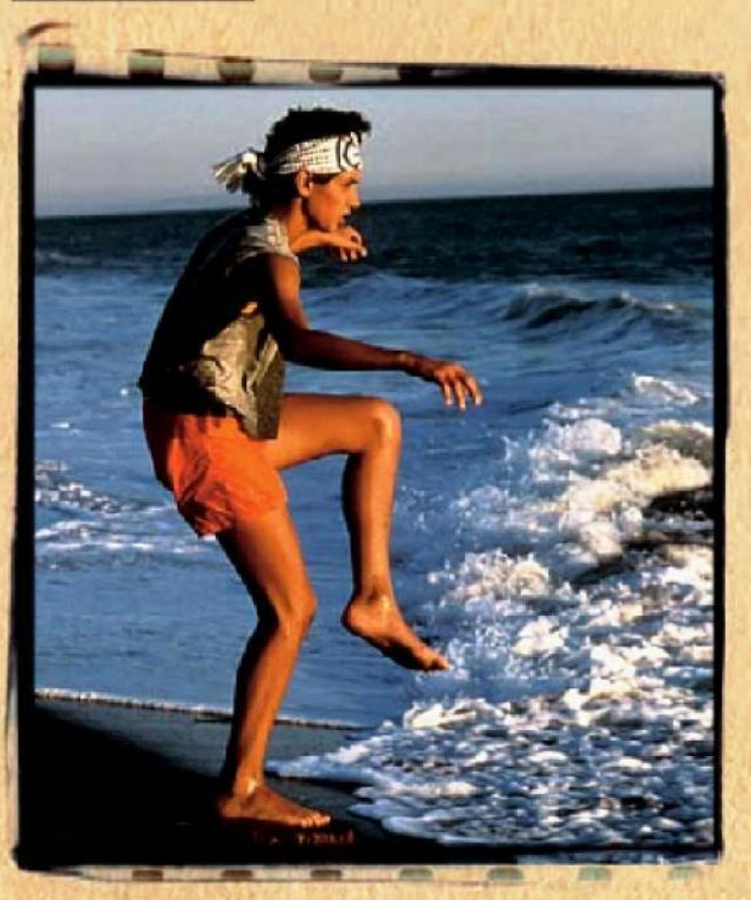
СЦЕНА Один из самых известных ударов кунг-фу в истории кинематографа. Попробуй сам.

Стой прямо, равномерно распределив вес тела между ногами. Следи за приближением противника.

Когда он начнет атаку, подними правое колено до уровня пояса, подними кулаки и слегка согни левое колено.

Резко оттолкнись пяткой левой ноги для прыжка. А затем быстро подтяни левое колено вверх для удара.

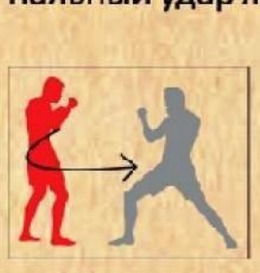
В верхней точке прыжка нанеси удар, распрямив левую ногу. Целься в подбородок противника.



Удар в прыжке с разворотом на 360 градусов

ФИЛЬМ "Кикбоксер"

СЦЕНА Классический неподражаемый финальный удар Жан-Клода Ван Дамма.



Перенеси вес тела на левую ногу и смести руки влево перед началом вращения.

Подпрыгни, закрутив тело в левую сторону, и подними правое колено как можно выше.

Развернувшись на 180 градусов, выпрями правую ногу и напряги стопу в ожидании удара.

Пытайся попасть правой стопой в грудь или живот, а не в голову. Это более крупная цель.

ФОТО: LEGION-MEDIA, REX/FOTODOM, CORBIS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: DES TAYLOR, PVUK.COM, PETER LIDDIARD/SUDDEN IMPACT MEDIA

ТВОЯ ГРУДЬ В ТВОИХ РУКАХ

ВОПРОС

Посоветуйте эффективную тренировку грудных мышц в домашних условиях. Желательно вообще без оборудования — ни штанг, ни гантелей у меня дома нет. *Сергей*

ОТВЕТ **Джим Смит, сертифицированный тренер по силовой подготовке и владелец клуба Diesel Strength and Conditioning в городе Эльмира, штат Нью-Йорк, советует в таких случаях выполнять простой комплекс упражнений с собственным весом. Все, что тебе понадобится, — пара полотенец.**

1. Отжимания с ногами на скамье

АКЦЕНТ: верхняя часть грудных мышц

Прими положение упора лежа, поставив ноги на диван или стул. Тело должно составить единую прямую линию с ногами. Согнув руки в локтях, опустись вниз и постарайся коснуться пола грудью. Задержись в нижней точке на секунду, после чего выпрями руки и вернись в исходное положение.

СДЕЛАЙ 4 подхода по 20 повторов, отдых между подходами по 1 мин.

2. Разводки на полотенцах

АКЦЕНТ: середина и внутренняя часть грудных мышц

Положи на скользкий пол (скажем, кафельный на кухне) два полотенца так, чтобы расстояние между ними соответствовало ширине твоих плеч. Прими упор лежа, поставив ладони на полотенца. Чуть согни руки в локтях, разведи полотенца в стороны и постарайся опустить корпус как можно ближе к полу. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

СДЕЛАЙ 4 подхода по 10 повторов, отдых между сетами — 1 мин.

ФОТО: BETH BISCHOF, FOTOIMEDIA

ГРУДНЫЕ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Если ты предпочитаешь тренироваться не дома, а в условиях хорошо оборудованного тренажерного зала, вот тебе тренировка грудных мышц от сертифицированного фитнес-редактора Дмитрия Смирнова.

ДЕНЬ 1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. После разминки сделай 6 подходов по 6 повторов. Затем уменьши вес штанги на 20–30% и выполни еще один подход на максимальное количество повторов. Отдыхай между подходами до полного восстановления.

ДЕНЬ 2. Разводки с гантелями на наклонной скамье или кроссоверы. Сделай 4 подхода по 20 повторов, отдыхая между сетами по 45 сек. Завершив последний подход, отдохни 3 мин. и сделай 1 подход обычных отжиманий от пола до полного мышечного отказа.

ДЕНЬ 3. Жим гантелей на горизонтальной скамье. Сделай 4–5 подходов по 12 повторов в каждом. После чего сделай один подход отжиманий на брусьях с собственным весом до полного мышечного отказа. Отдых между всеми подходами — 1 мин.

3. Изометрические отжимания

АКЦЕНТ: нагрузку получит вся грудная целиком

Перекинь полотенце через спину и возьмись за его края руками. Ляг на пол лицом вниз и поставь руки на пол чуть шире плеч — полотенце по-прежнему перекинуто у тебя через спину, а его края находятся между твоими руками и полом. Теперь поднимись вверх примерно на половину амплитуды и останься в этом положении, изо всех сил натягивая полотенце. Постарайся продержаться 30 сек.

СДЕЛАЙ 4 подхода, отдых между ними по 30 сек.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

МОЖНО ЛИ ДЛЯ РАЗНООБРАЗИЯ ЗАМЕНИТЬ БЕГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ВОДНЫМИ — ПЛАВАТЬ? И ЕСЛИ ДА, ТО КАК ОНИ ДОЛЖНЫ ПРОХОДИТЬ: КАКОЙ СТИЛЬ ПЛАВАНИЯ ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ, СКОЛЬКО НУЖНО ПЛАВАТЬ И НУЖНА ЛИ РАЗМИНКА ПЕРЕД ТАКОЙ ТРЕНИРОВКОЙ?

Андрей Речкунов

Плавание — это хорошая альтернатива бегу. Прежде всего потому, что во время таких тренировок отсутствует ударная нагрузка на суставы ног и позвоночник. Проводить их можно так же, как ты проводишь беговые тренировки. Хорошенько размяв все основные суставы (основной акцент на плечевые и коленные), погрузись в бассейн и для начала проплыви метров 25–50 в спокойном темпе. Теперь у тебя есть несколько вариантов:

а) попытаться проплыть максимум метров за 30 минут;

б) проплыть 500–1000 м (дистанция диктуется степенью твоей подготовки) без остановки и учета времени;

в) сделать интервальную тренировку: проплывать один бассейн с максимальной скоростью, а затем два бассейна спокойно, восстанавливая дыхание. Таких циклов может быть 6–12 за занятие.

Стиль можно выбрать любой. Можешь попробовать плавание на спине. Этот стиль считается самым полезным для тех, кто активно занимается со штангой, — он лучше всего влияет на здоровье плечевых суставов, обычно перегруженных жимовыми движениями.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ТЫ МОЖЕШЬ ПО АДРЕСУ MENS@SANOMAMEDIA.COM.UA

ЗАНИМАЮСЬ БАСКЕТБОЛОМ. ХОЧУ УВЕЛИЧИТЬ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК. КАКИЕ МЕТОДИКИ ПОСОВЕТУЕТЕ И КАК ИХ СОВМЕСТИТЬ С ОСНОВНЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ?

Иван Ж.

Тебе нужно сосредоточиться на двух целях: увеличении максимальной силы мышц ног (прежде всего разгибателей бедра и мышц голени) и их способности мощно сокращаться. Обе задачи легко делятся: максимальной силой занимаешься в тренажерном зале, а мощностью — на площадке. Для решения первой задачи тебе понадобятся приседания со штангой на спине: здесь надо стремиться к повышению максимального веса, одолеваемого за 1–3 повтора. Приседать можно 1–2 раза в неделю, дополняя тренировку упражнениями для разгибателей бедра: свингами с гирей и гиперэкстензиями на одной и двух ногах например. На площадке же попробуй не просто выполнять банальные выпрыгивания с одной и двух ног, а научись прыгать в движении. Например, поставь перед собой 8–10 барьеров, высотой в 10–15 сантиметров, на расстоянии полуметра друг от друга. Быстро пропрыгай эту конструкцию на обеих ногах. Как только приземлишься после последнего барьера, сделай мощное ускорение на 3–5 метров в длину, закончив его высоким прыжком вверх с одной ноги. Делай по 3–7 таких подходов за тренировку для каждой ноги.

ПОДСКАЖИТЕ, В КАКОЙ ДЕНЬ ЛУЧШЕ ПРОВОДИТЬ ТРЕНИРОВКУ НОГ, ЕСЛИ УЧЕСТЬ, ЧТО Я ТРЕНИРУЮСЬ ПО ПРИНЦИПУ "ТЯНИ-ТОЛКАЙ" И У МЕНЯ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ УДЕЛИТЬ НОГАМ ЦЕЛЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ, ТАК КАК У НАС В ЗАЛЕ МАЛО ОБОРУДОВАНИЯ.

Роман Михайлов

Наиболее очевидный путь — разделить ноги тоже по принципу "тяни-толкай". То есть вставить акцентированную тренировку квадрицепсов в дни, построенные по принципу "толкай", когда ты много жмешь. В этот день можно делать любые варианты приседов и сплит-приседов. А тренировку ягодиц и мышц задней поверхности бедра — в день, построенный по принципу "тяни", когда ты делаешь много тяг. В этот день можно делать любые варианты становой тяги. Для наилучшей эффективности делай хотя бы по одному упражнению на каждую область ног в начале каждой тренировки, варьируя их произвольным образом.

ЩЕГЛЫ ПРИЛЕТЕЛИ

НАКОНЕЦ, ДОЖДАЛИСЬ. МАРТ, ВЕСНА... ГРАЧИ, ЩЕГЛЫ И ПРОЧИЕ ПЕРНАТЫЕ ПРИЛЕТЕЛИ, ЧИСТЯТ ПЕРЬЯ И НАВОДЯТ ЛОСК. ТЫ ТОЖЕ ОТ НИХ НЕ ОТСТАВАЙ.

Пальто **Henry Holland**
Рубашка **Levi's**
Брюки **Marc O'Polo**
Жилет **TOPMAN**
Бабочка **TROFYMENKO**
Туфли **Guess**

Куртка, ремень **Levi's**
Джемпер, шапка **Marc O'Polo**
Джинсы **Guess**

Куртка **Barbour**
Steve McQueen Collection
Джемпер **Barbour**
Очки **Guess**

Плащ, свитер
ARTEMKLIMCHUK
Джинсы **Levi's**

Куртка **Guess**
Футболка **TOPMAN**
Джинсы **Geffen**
Ремень **Levi's**

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

ARTEMKLIMCHUK
Atelier 1,
бул. Шевченко, 10
Guess: ТЦ Ocean Plaza,
ул. Горького, 176
Henry Holland,
Barbour Steve McQueen
Collection,
Barbour, Geffen,
Johnstons of Elgin
"Остров",
ул. Энтузиастов, 5
Levi's: ТЦ Ocean Plaza,
ул. Горького, 176
Marc O'Polo:
ТРЦ "Караван",
ул. Луговая, 12
TOPMAN: ТЦ SkyMall,
пр-т Генерала
Ватутина, 2т,
TROFYMENKO
www.facebook.com/
SashaTrofymenko

Рубашка **Guess**
Пиджак **Marc O'Polo**
Бабочка **TROFYMENKO**
Платок
Johnstons of Elgin

Фото **Роман Зубарев**
Стиль **Ксения Лесничая**
Макияж **Наталья Стрильчук**
Модель **Алексей Чирва**

ДО КАКИХ ПОР!

ГЛАВНАЯ ОШИБКА МУЖЧИН В УХОДЕ ЗА СОБОЙ — ОТНОШЕНИЕ К КОЖЕ ЛИЦА КАК К КАКТУСУ: ПОЛИВАЮТ И УДОБРЯЮТ ЕЕ КАК МОЖНО РЕЖЕ. А ВЕДЬ ЧТОБЫ ЛИЦО НЕ СМОРЩИЛОСЬ И НЕ ССОХЛОСЬ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ, А ЗАБИТЫЕ ПОРЫ ДЫШАЛИ, НУЖНЫ ВСЕГО-ТО 4 МИНУТЫ ТВОЕГО ВРЕМЕНИ, СКРАБ И УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ.

СКРАБ — УДАЛЯЕТ "ПАНЦИРЬ" ИЗ ОТМЕРШИХ ЧЕШУЕК КОЖИ, ИЗБЫТОК КОЖНОГО ЖИРА, ГРЯЗЬ И ПОДНИМАЕТ ВРОСШИЕ ВОЛОСЫ.

Наноси его на влажную кожу, массируй круговыми плавными движениями до появления белой пены, избегая области вокруг глаз. Затем смой теплой водой. Если у тебя жирная кожа, делай это раз в неделю, если сухая или нормальная — раз в две недели. После скраба не забудь увлажнить кожу кремом.

LOEWE | **CHANEL** | **GUERLAIN** | **PAYOT** | **GIVENCHY** | **CLARINS**

КРЕМЫ, ГЕЛИ, ЛОСЬОНЫ — ТОНИЗИРУЮТ, УСТРАНЯЮТ ЖИРНЫЙ БЛЕСК И УВЛАЖНЯЮТ КОЖУ ЛИЦА. КАК И ПОЛОЖЕНО МУЖСКОЙ КОСМЕТИКЕ, СТРЕМИТЕЛЬНО НАНОСЯТСЯ И МОМЕНТАЛЬНО ПОГЛОЩАЮТСЯ КОЖЕЙ.

Наносить их лучше дважды в день — утром и вечером после умывания. Выдави на ладонь дозу с горошину и аккуратно вмассируй в кожу.

Гель Ace Complex X300, **LOEWE Advanced Technology**

Лосьон Pore Refining Solutions, **CLINIQUE**

Уход за кожей вокруг глаз, **ANNAYAKE**

Сыворотка для уменьшения пор, Global Perfect, **sisley**

Флюид Moisturising Shine Control, **MATIS**

Флюид Oligoji 35, **ARNAUD**

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: BARRY DOWNARD/DÉBUT ART

СПЕЦИИ ДОБАВЬ ПО ВКУСУ

ПОЛИЛ КАКТУС? УДОБРИЛ? ТЕПЕРЬ ПОДБЕРИ СООТВЕТСТВУЮЩИЙ АРОМАТ, И ТОГДА САМЫЙ НИКУДЫШНЫЙ СУККУЛЕНТ СТАНЕТ ЭФФЕКТНЫМ, КАК ОРХИДЕЯ.

NUIT DES SENS от **FÉRAUD.** Изысканное сочетание, в котором каждый оттенок — пряный, мускусный и древесный — манит в путешествие.

Восточно-древесный аромат **ENCOUNTER** от **Calvin Klein** наполнен целым букетом нюансов: кардамон, мандарин и ром, а в сердце запаха спрятаны хмельные ноты коньяка, жасмина и пачули.

Fan di FENDI POUR HOMME от **FENDI** — этот аромат принадлежит к группе древесно-фужерных. Его композиция включает цитрусовые и древесные ноты. Специи тоже присутствуют.

СТИЛЬ: КСЕНИЯ ЛЕСНИЧАЯ, ФОТО: НАТАЛЬЯ ВОЛК

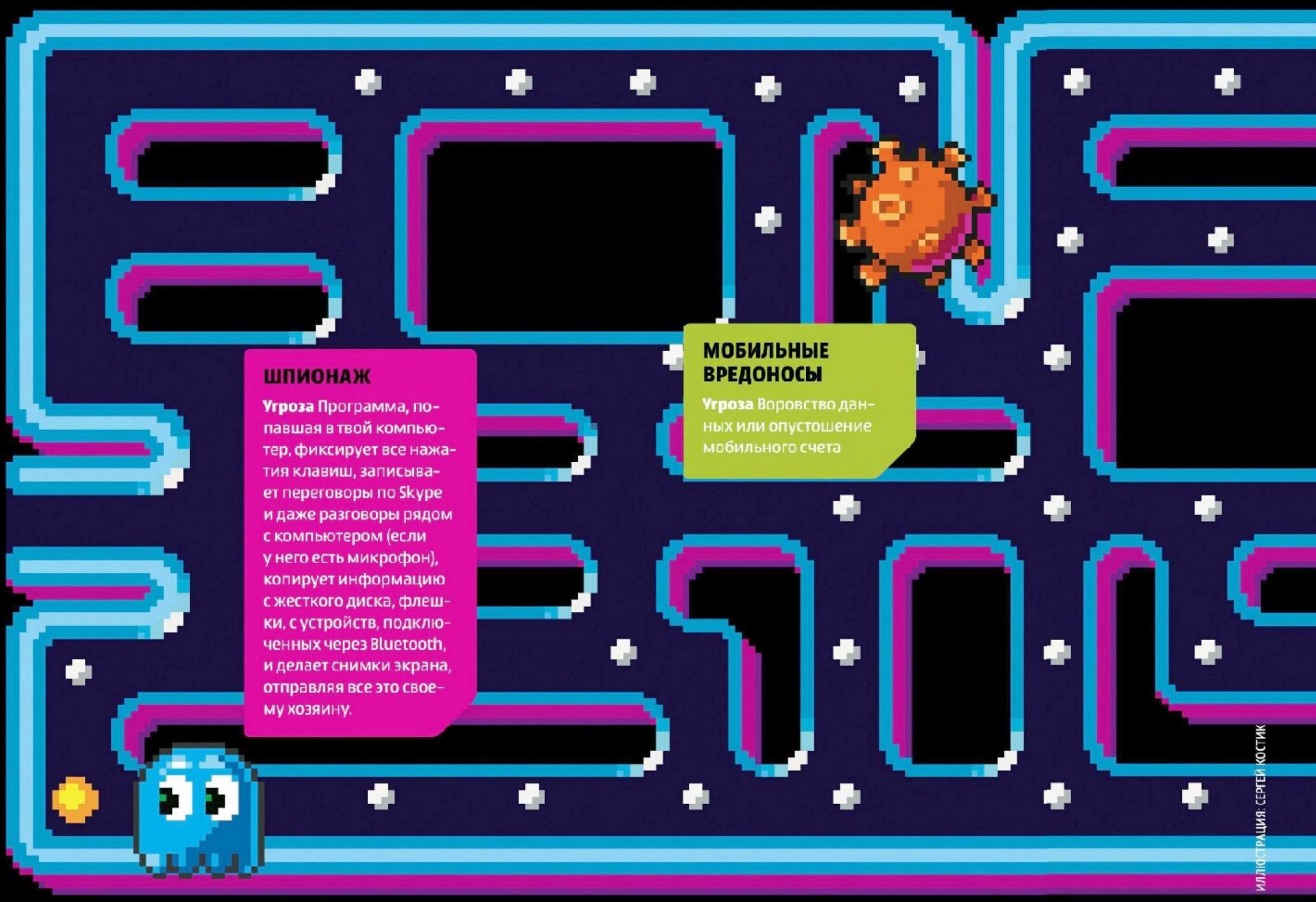
РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

ОНИ ПРИДУТ ЗА ТОБОЙ

Ты подозреваешь, что твой смартфон тайно фотографирует тебя и отсылает снимки в Антарктиду, а микрофон компьютера постоянно пишет звук и передает записи спецслужбам? Что ж, возможно, это и не паранойя. Познакомься с наиболее страшными типами цифровых угроз нашего времени. А как защищаться от них, ты узнаешь, перевернув страницу.



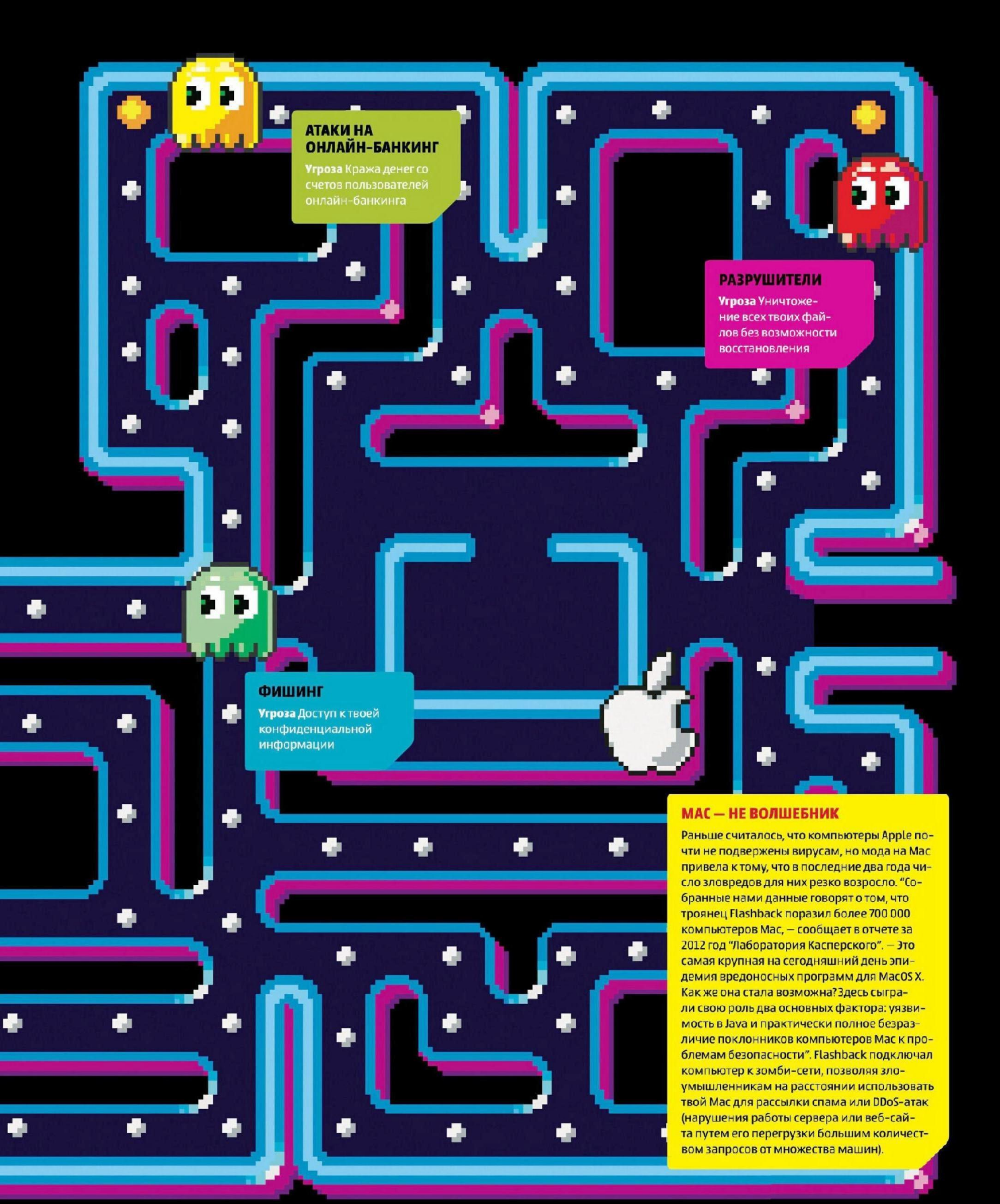
ШПИОНАЖ

Угроза Программа, попавшая в твой компьютер, фиксирует все нажатия клавиш, записывает переговоры по Skype и даже разговоры рядом с компьютером (если у него есть микрофон), копирует информацию с жесткого диска, флешки, с устройств, подключенных через Bluetooth, и делает снимки экрана, отправляя все это своему хозяину.

МОБИЛЬНЫЕ ВРЕДОНОСЫ

Угроза Воровство данных или опустошение мобильного счета

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СЕРГЕЙ КОСТИК


АТАКИ НА ОНЛАЙН-БАНКИНГ
Угроза Кража денег со счетов пользователей онлайн-банкинга
РАЗРУШИТЕЛИ
Угроза Уничтожение всех твоих файлов без возможности восстановления
ФИШИНГ
Угроза Доступ к твоей конфиденциальной информации

MAC — НЕ ВОЛШЕБНИК

Раньше считалось, что компьютеры Apple почти не подвержены вирусам, но мода на Mac привела к тому, что в последние два года число зловредов для них резко возросло. "Собранные нами данные говорят о том, что троянец Flashback поразил более 700 000 компьютеров Mac, — сообщает в отчете за 2012 год "Лаборатория Касперского". — Это самая крупная на сегодняшний день эпидемия вредоносных программ для MacOS X. Как же она стала возможна? Здесь сыграли свою роль два основных фактора: уязвимость в Java и практически полное безразличие поклонников компьютеров Mac к проблемам безопасности". Flashback подключал компьютер к зомби-сети, позволяя злоумышленникам на расстоянии использовать твой Mac для рассылки спама или DDoS-атак (нарушения работы сервера или веб-сайта путем его перегрузки большим количеством запросов от множества машин).

ШПИОНАЖ

ПРИМЕР Программа Flame. По оценкам специалистов "Лаборатории Касперского", это одна из самых серьезных угроз за всю компьютерную историю. Данные в коде этой программы, а также география ее атак заставляют экспертов подозревать в причастности к разработке Flame правительственные организации США и Израиля, но те всячески отмахиваются от обвинений. О сложности вредоноса говорит то, что более трех лет Flame оставался необнаруженным, успешно уходя от всех антивирусов. Хорошая новость одна: пока Flame на рядовых пользователей не нападал, но раз такое кибероружие существует, значит однажды попадет в руки бандитов, и противостоять ему будет очень непросто. Кроме того, есть шпионские программы попроще, которые уже вовсю гуляют по компьютерам частных лиц.

СОВЕТ Настрой автоматическую проверку обновлений операционной системы и прочего софта (по возможности легального) и всегда сразу устанавливай свежие версии программ. Шпионы проникают на компьютеры через бреши в операционной системе и приложениях, которые устраняются апдейтами. Но вот беда — многие пользователи эти апдейты не ставят.

АТАКИ НА ОНЛАЙН-БАНКИНГ

ПРИМЕР ZeuS — один из самых опасных троянцев-шпионов, предназначенных для хищения персональных данных пользователей. Сначала ZeuS проникает на твой компьютер (одним из обычных для вирусов путей) и крадет логин и пароль для доступа к онлайн-банкингу, а также номер твоего мобильного. На твой телефон приходит SMS-сообщение (от какого угодно поставщика) с просьбой установить обновление сертификата безопасности или другое ПО. Пройдя по ссылке в сообщении, на самом деле ты устанавливаешь на телефон мобильную версию вредоноса — ZitMo (ZeuS-in-the-mobile). Дальше злоумышленник с помощью украденных логина/пароля дает команду на перевод денег с твоего счета. Банк отсылает SMS-сообщение с кодом авторизации для перевода на твое мобильное устройство. Зараженный ZitMo телефон пересылает это SMS злоумышленнику, тот подтверждает транзакцию — все, денег у тебя нет.

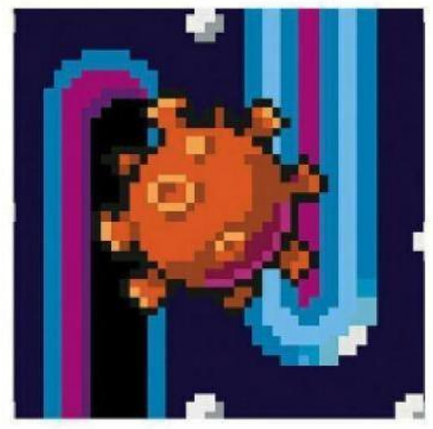
А ты даже не подозреваешь о происходящем.

СОВЕТ Стань параноиком — все же речь о твоих деньгах. Не ходи по подозрительным ссылкам и не открывай вложения, пришедшие по почте от незнакомых людей (от знакомых, впрочем, тоже) — что с компьютера, что с телефона. Если пришло предложение обновить ПО — позвони на горячую линию поставщика и узнай, в самом ли деле такое обновление есть. Старайся не делать онлайн-покупки по публичной бесплатной или не защищенной паролем сети Wi-Fi (информация, переданная таким образом, может быть перехвачена злоумышленниками). Поставь все возможные антивирусы, в том числе и на мобилу. Ну и придумай на всякий случай, что будешь делать, если денег все равно лишишься. Стопроцентной защиты от этой угрозы, если ты пользуешься онлайн-банкингом, все равно нет.

РАЗРУШИТЕЛИ

ПРИМЕР Wiper. Для такого ПО есть прекрасный термин — "зловред". "Вайпер" начинает планомерно чистить диски, до последнего не трогая системные файлы. Ты можешь вообще не заметить проблемы, пока зловред не съест все и под конец не грохнет Windows. Когда падает система, происходит самоуничтожение Wiper, что затрудняет изучение вредоносной программы. Антивирусные компании имеют дело лишь со следами зловреда, а "живьем" его не видят.

СОВЕТ Создай на компьютере учетную запись с ограниченными правами, запрещающую установку программ и изменение системных настроек. В ней и работай. Вредоносная программа получает тот уровень прав, который указан в текущей учетной записи: разрушитель просто не сможет установить сам себя. Учетную запись с правами админа используй, только когда нужно поставить софт. И лучше в этот момент быть отключенным от Интернета. Да, и еще: дубликаты файлов с твоего компьютера (ну хотя бы самых важных) следует держать на отдельном диске.



МОБИЛЬНЫЕ ВРЕДОНОСЫ

ПРИМЕР Самой большой напастью для пользователей смартфонов стали так называемые SMS-троянцы, незаметно для владельца устройства отсылающие сообщения на короткие платные номера. Таким образом мобильный счет жертвы опустошается за самое короткое время. Еще один пример — вредонос Android.Exprespam. Зафиксированный в январе 2013 года, он распространялся под видом безобидного приложения и пересылал на удаленный сервер контакты из записной книги смартфона. Развитие мобильных угроз в 2012 году прошло под девизом "Все внимание — на Android". Вирусописатели сконцентрировались именно на этой операционной системе как на самой популярной среди пользователей платформе мобильных гаджетов.

СОВЕТ Устанавливай приложения только из официального онлайн-магазина, а не качай с сомнительных сайтов. Кстати, и в случае с обычными компьютерами этой рекомендацией лучше не пренебрегать.

ФИШИНГ

ПРИМЕР Тебе приходит письмо как бы от твоего банка: с адреса, максимально похожего на официальный, оформленное в соответствующем стиле, со всеми логотипами, обращением к тебе по имени-отчеству и правдоподобной причиной, по которой тебе нужно пройти по ссылке из письма на сайт банка и войти там в личный кабинет, указав свои данные. С помощью таких подложных писем и фальшивых сайтов у тебя могут выудить ("фишинг" по-английски — "рыбалка") данные кредитной карты со всеми вытекающими из этого средствами.

СОВЕТ Произведи все действия, перечисленные ранее (в блоке "Атаки на онлайн-банкинг"). Плюс — для финансовой переписки заведи отдельную почту, которую будешь указывать, только заполняя бумажные анкеты и никогда — в Интернете. Если все же заполняешь документы онлайн, пиши адрес так, чтобы спам-машины не вычислили его, например, не kakogo.cherta@pisem.net, а kakogo-точка-cherta-собака-pisem-точка-net.

НЕСУТ КАКОЙ-ТО ВРЕД

Говорит создатель известного антивируса Евгений Касперский: "15 лет назад, когда мы начинали, проблема компьютерных вирусов стояла не так остро. Вирусописательством занимались дети, студенты, школьники — в основном с целью самоутверждения, это было мелкое хулиганство. Сейчас же создание вредоносных программ — это криминальный бизнес, сопоставимый по масштабам с торговлей наркотиками и оружием. Ежегодно киберпреступники наносят мировой экономике многомиллиардный ущерб". Проследим историю зарождения этого бизнеса.

1986 Brain

Первый "вирус", то есть программа, проникающая в компьютер, заражающая все его файлы и стремящаяся распространиться на другие компьютеры. 19-летний пакистанец Басит Фарук Алви и его брат Амжад написали программу для мониторинга сердечного ритма, а потом для ее защиты от пиратов — программу Brain. При нелегальном копировании она замедляла работу диска так, что им невозможно было пользоваться. Разработчики и не думали, что их саморазмножающаяся защитная программа вызовет первую в истории вирусную эпидемию. В коде программы были имена и телефон его авторов, поэтому Фаруку и Амжаду пришлось сменить номер — телефон разрывался от звонков пострадавших.

1988 Jerusalem

Также известен как "пятница 13-е". Попадая в компьютер, ждал наступления ближайшей пятницы 13-го и тогда активировался, уничтожая любой файл, который пытался открыть пользователь. Вызвал настоящую панику в компьютерном мире. Первым серьезно пострадавшим от "пятницы" стал Университет Иерусалима, за что вредная программа и получила свое название. Если до этого момента существование вирусов и их опасность многие считали мифом, то после "Иерусалима" стало ясно, что враг у ворот.

1988 Червь Морриса

Аспирант факультета вычислительной техники Корнелльского университета Роберт Т. Моррис решил собрать информацию обо всех пользователях компьютерной сети ARPANET — работавшего тогда прототипа Интернета. Парень написал программу, которая подбирала пароль к очередному компьютеру, отсылала данные о владельце своему хозяину и переходила далее — на все PC, связанные с этой машиной. Это был первый "червь", то есть программа, которая не заражает файлы, а просто живет в компьютере и выполняет свою вредоносную функцию. Этот зловред никогда не получил бы звания "Великий червь", если бы не ошибка разработчика: программа переползала не только на еще чистые компьютеры, но и на те, где ее копия уже вовсю работала. Чем больше червей одновременно копошилось в компьютере, тем медленнее он работал, а вскоре и просто зависал. Общий ущерб от червя составил $96 млн. Полиции Моррис сдался сам (явиться с повинной его уговорил отец). В итоге приговор был мягким — 400 часов общественных работ и $10 000 штрафа.

1989 AIDS

В те времена, когда файлы невозможно было отправить по электронной почте, спамерам-злоумышленникам приходилось туго. Так, Джозеф Попп разослал в общей сложности 20 000 дискет с надписью: AIDS Introductory Information Diskette Version 2.0. ("СПИД. Вводная информация. Дискета. Версия 2.0"). Тех, кто запустил дискету, через 90 включений/выключений компьютера ждал сюрприз: программа шифровала и делала невидимыми все файлы, сообщая, что откроет доступ к ним только после того, как по определенному адресу в Панаме будет отправлен чек на $189–378. AIDS стал первым примером подобного рода шантажа.

1990 DiskKiller

Английский компьютерный журнал PC Today решил осчастливить читателей, вложив в новый номер дискету с программами. Случайным "бонусом" к дискете оказался вирус DiskKiller: он прятался в каждом из 50 000 флоппи-дисков. В 1995-м в аналогичную лужу сел софтверный гигант Microsoft, разославший для тестирования бета-версию Windows 95, зараженную вирусом Form.

1992 Peach

Первый вирус с функцией антиантивируса, начинавший жизнь на PC с удара по его защитной программе.

1995 Concept

Первый вирус для Microsoft Word.

1997 Bliss

Первый вирус для операционной системы Linux. В том же году вредоносное ПО научилось распространяться по электронной почте и FTP.

1998 Back Orifice

Первый вирус, позволяющий злоумышленнику брать под контроль компьютер пострадавшего или даже целую сеть и управлять ею как системный администратор.

1999 Babylonia

Впервые зловред сам скачивал себе обновления, постоянно проверяя, не появились ли в Сети его более совершенные версии.

2000 Love Letter

Человек получал от своего знакомого письмо с темой ILoveYou и вложенным файлом LOVE-LETTER-FOR-YOU.TXT. При открытии письмо заражало компьютер: вирус крал логины и пароли, уничтожал библиотеки текстов, музыки и изображений, а также рассылал сам себя всем контактам из адресной книги. Вскоре поражены оказались сети ЦРУ, NASA, Конгресса США, Пентагона, британской палаты общин. Ущерб от "Любовного письма" измерялся миллиардами долларов.

2001 Code Red

Через 20 дней после начала распространения миллионы пораженных машин были объединены в армию виртуальных зомби (теперь это называют "бот-сеть"), атаковавших в том числе сайт Белого дома, который быстренько пал.

2003 Slammer

Распространялся так активно, что каждые 8,5 секунд число пораженных PC удваивалось. Лавина из бесконечно пересылающихся копий вируса так нагрузила Интернет, что Южная Корея отключилась от Всемирной паутины на целые сутки. Представь: вся страна в офлайне!

2004 Sasser

Эпидемия этого червя привела к тому, что аэропорты из-за компьютерных сбоев отменяли рейсы, а отделения банков закрывались. Когда число пострадавших машин стало измеряться миллионами, Microsoft назначил награду за поимку автора Sasser. Парня сдали знакомые, позарившись на куш в $250 000. Папа у этого зловреда оказался молодой — 18-летний немецкий студент Свен Яшан.

машины были сформированы в сложную сеть со своими промежуточными начальниками, и общая численность такой армии доходила до 10 000 000 PC.

2006 Leap

На шестом году жизни операционной системы MacOS X она получает своего первого червя. Своеобразный комплимент от хакеров, признавших популярность компьютеров Apple.

2007 Storm

Приходил в систему в виде спама со вложенным файлом, при нажатии на который включал компьютер в сеть бот-нетов. Никакого вреда самой машине "Шторм" не причинял — он просто затаивался, чтобы в любой момент по команде извне пустить этих зомби в бой. Уникальность "Шторма" в том, что у него не было одного управляющего сервера: зараженные

2010 Stuxnet

Появились сообщения, что завод по производству ядерного топлива в Иране испытывает огромные трудности. Тысячи центрифуг, на которых происходило обогащение урана, начали вести себя необъяснимо: то раскручивались до чрезвычайно высокой скорости, то резко замедлялись и — выходили из строя. Специалисты утверждают, что свел центрифуги с ума компьютерный червь Stuxnet. Как он попал на завод, кто вообще создал это кибероружие — доподлинно неизвестно (хотя те же специалисты указывают на Израиль). Но результат налицо: ядерной бомбы у безумного иранского режима нет до сих пор. ■

Война идет по проводам

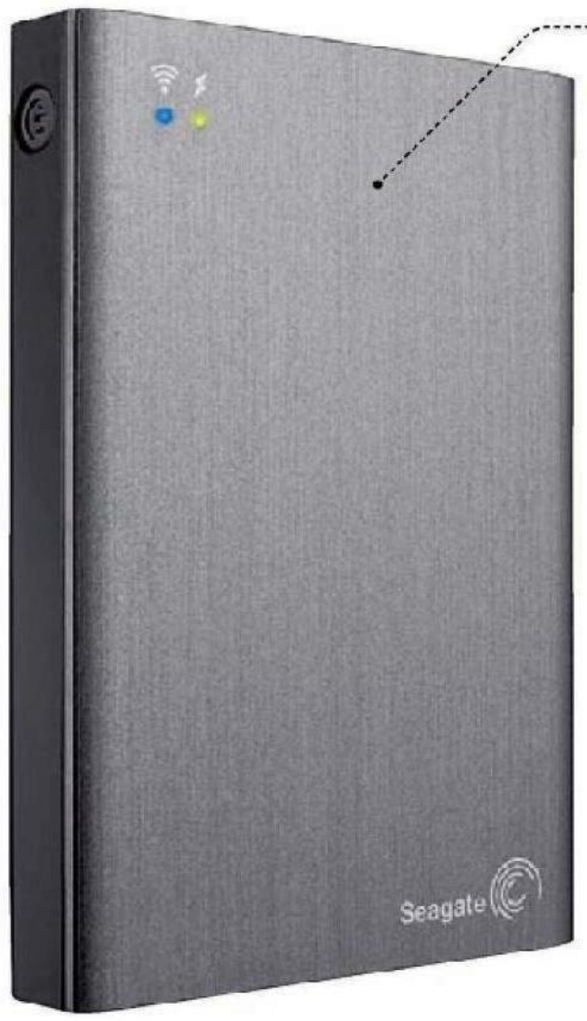
"Лаборатория Касперского" ведет учет деятельности вирусов, которых специалисты причисляют к средствам ведения кибервойны: шпионов, разрушителей и т.д. На карте показано, какие страны в 2012 году подвергались атакам кибероружия. Чем темнее цвет — тем большее число компьютеров в стране было атаковано.

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

SAECO INTELIA EVO LATTE

Некому носить кофе в постель? И тебе никто не носит? На следующем первом свидании пригласи девушку к себе в гости — посмотреть твою новую кофемашину и испробовать в действии чудодейственную кнопку "латте макиато". От 11 999 грн.

- **philips.ua**



SEAGATE WIRELESS PLUS

Этот диск создает вокруг себя Wi-Fi-сеть, подключиться к которой могут до восьми смартфонов и планшетников одновременно. Каждый из них получит доступ к хранящимся на диске файлам, причем на скорости, которой хватит для просмотра фильма в HD-качестве. Батареи Seagate Wireless Plus рассчитаны на 10 часов работы, емкость — 1 Тб. Также в наличии съемный адаптер SuperSpeed, благодаря которому диск можно подключать к компьютеру по быстрому USB 3.0. От 2000 грн.

- **seagate.com**

HP ENVY X2

Слово envy значит "завидовать", и мы уже завидуем тем, кто обзавелся этим ноутбуком. Легкий (1,4 кг) и компактный (экран — 11,6 дюйма), он умеет становиться еще более мобильным, ведь его экран — это планшетник, который легко отделяется от клавиатуры и живет своей жизнью. Еще причины для зависти — технология Beats Audio, HD-веб-камера (плюс дополнительная 8-мегапиксельная фотокамера) и беспроводная технология NFC для обмена фотографиями, контактами и ссылками в одно касание. От 8000 грн.

- **hp.com**

LOGITECH G710+ MECHANICAL GAMING KEYBOARD

Новая игровая клавиатура Logitech G710+ Mechanical Gaming Keyboard — мечта любого геймера, ставшая реальностью. Руки сами тянутся к этому идеальному посреднику между игроком и компьютером: минимальное время отклика, настраиваемая яркость зонированной светодиодной подсветки (затираемые до дыр клавиши WASD и стрелки подсвечиваются дополнительно) и непревзойденный контроль над игровой ситуацией с помощью программируемых G-кнопок, которым можно задать до 18 функций. Дополнительный бонус — пониженный уровень шума этого чуда техники: под каждую кнопку встроено резиновое кольцо, поглощающее шум и вибрации (без потери скорости отклика). От 1500 грн.

- **logitech.com**

С TOMMY — PASSPORT, С ТЕБЯ — ВИЗА!

Новая весенне-летняя коллекция Tommy Hilfiger — Prep Passport — уже одним своим названием вдохновляет на стильные путешествия. Индия, Кения, Южная Африка — уникальные сочетания цветов, тканей, текстур и орнаментов в традиционном для бренда преппи-стиле создают неординарные образы для современных джентльменов, которым не чужд дух авантюризма. Брюки из хлопчатобумажного твила и цветного денима, свитеры из хлопка и льна с V-образным вырезом, незаменимые летом шорты и, конечно же, поло, однотонные и в полоску. Все это — в чемодан, и навстречу впечатлениям!

Реклама

БОЛЬШЕ В МЕНЬШЕМ

Самая популярная в Украине модель Honda, кроссовер Honda CR-V готов побить рекорды своих предшественников — стартовали продажи четвертого поколения этого удачного во всех отношениях автомобиля. Honda CR-V 2013 стал просторнее, функциональнее, комфортнее и экономичнее, а управление кроссовером еще никогда не было настолько легким. Ну а багажник превзойдет все ожидания: его объем составляет от солидных 589 л в стандартном положении до всепоглощающих 1669 л при сложенных задних сиденьях. Улучшенная аэродинамика, усовершенствованные системы безопасности и расход топлива всего 7,5 л в смешанном режиме — новый Honda CR-V состоит из сплошных преимуществ!

ЛИМОНОМ ПО ГРИППУ

Несмотря на прием витаминов и хорошую закалку, ты не устоял перед напором вирусов и простуда одолела? Что ж, теперь у тебя есть время вычеркнуть пару позиций из списка книг и фильмов, которые необходимо прочесть и посмотреть. Ну а справиться с первыми симптомами простуды и гриппа поможет горячий напиток "ТераФлю Экстра Лимон" с повышенной дозой парацетамола (650 мг). Препарат обладает жаропонижающим и болеутоляющим действиями, а также позволяет уменьшить характерный болевой синдром при гриппе (ломота в мышцах, суставах, резь в глазах). Прием "ТераФлю Экстра" способствует уменьшению отечности слизистой носоглотки, восстановлению носового дыхания, снижению температуры и улучшению общего состояния.

ЗАЛАТАЙ ПРОБОИНЫ

Жизнь любит тестировать нас на прочность, и чаще всего от этих испытаний страдает кожа — работа у нее такая, защитный слой все-таки. И лучшее, что мы можем сделать, — это мужественно перенести и как можно быстрее устранить все последствия.

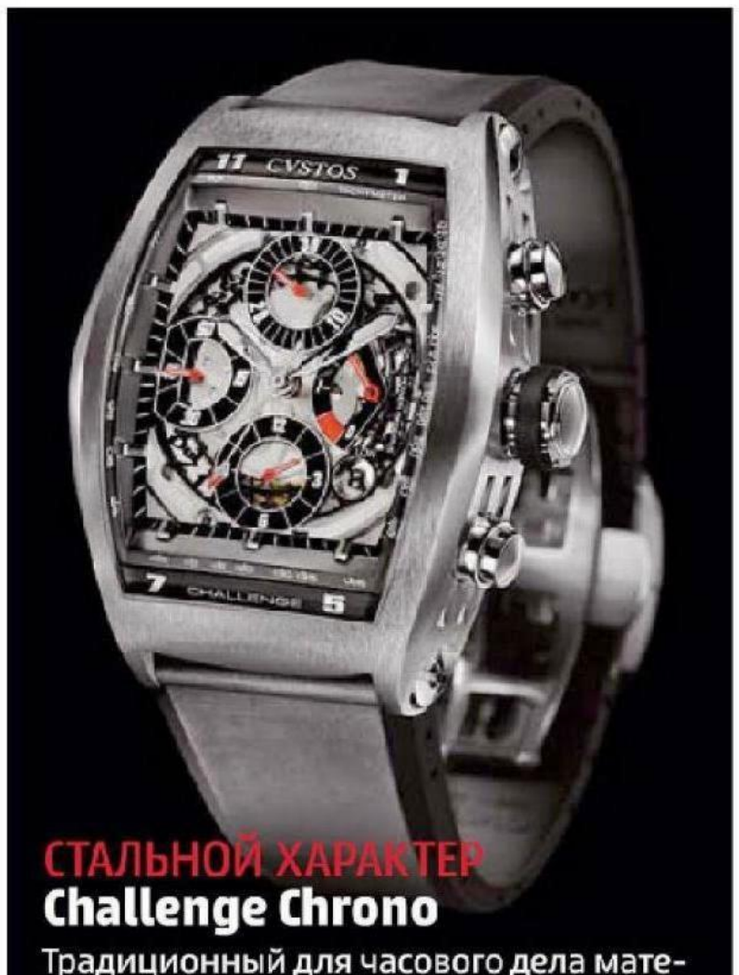
В мужской жизни таких неприятных сюрпризов больше — просто в силу того, что мы мужчины. Нам на ноги чаще падают кирпичи, это мы получаем молотком по пальцам, это на нас капает расплавленное олово, это мы обжигаемся раскаленным сверлом или режемся ножовкой. Да мало ли как еще нам случается попортить себе шкуру. Главное, что для массы разнообразных неприятностей, свалившихся на нас в прямом и переносном смысле, есть одно универсальное решение — препарат "Тирозур" (гель и порошок).

"Тирозур" — местный антибиотик с ранозаживляющим эффектом, обладающий широким спектром противомикробного действия и уничтожающий даже грибковую инфекцию. Не вызывает аллергии, очищает и заживляет поверхностные раны, ожоги, язвы и воспаления, в том числе и от угревой сыпи. "Тирозур" — и все заживет.

CVSTOS. МАТЕРИАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ

Бренд CVSTOS представляет молодое поколение швейцарских часовщиков. Его креативные произведения можно с легкостью узнать благодаря яркому дизайну. Марка смело экспериментирует с материалами, каждый раз представляя их необычные сочетания, которые незамедлительно становятся очередным модным трендом.

ЧАСЫ CVSTOS ЧАСТО СРАВНИВАЮТ С ГОНОЧНЫМИ БОЛИДАМИ. Действительно, в этих моделях присутствуют скорость, адреналин и драйв. Обтекаемые формы корпуса, накопители хронографа в виде спидометров, броские акценты создают узнаваемый спортивный стиль марки. Благодаря ярко выраженной индивидуальности, харизме и маскулинности CVSTOS занимает лидирующую позицию в рейтинге популярных мужских брендов.



СТАЛЬНОЙ ХАРАКТЕР
Challenge Chrono

Традиционный для часового дела материал — нержавеющую сталь — мастера CVSTOS представляют в новом обличье. В модели хронографа Challenge Chrono корпус изготовлен не из полированной, а из сатинированной стали. Такая обработка придает материалу глубину и фактурность, что непременно привлекает внимание. Матовую поверхность безеля подчеркивает контраст с глянцевой окантовкой. Система управления хронографом и заводная головка выполнены из титана. Благодаря обтекаемой форме tonneau ("бочонок") Challenge Chrono удобно располагается на запястье. Автоматический хронограф отображает текущую дату и запас хода, который составляет 42 часа. Механизм гаджета можно в деталях рассмотреть сквозь прозрачную заднюю крышку корпуса.

ЗОЛОТОЙ ВЕК
Evosquare Chrono

Марка CVSTOS относится к авангардному течению часового искусства, поэтому предлагает собственное видение уже устоявшихся традиций ремесла. До недавнего времени золотые часы считались исключительной классикой, но креативные дизайнеры представили драгоценный материал в спортивном стиле. Они соединили розовое золото с черной сталью (PVD-покрытие) и создали тем самым один из наиболее громких трендов часовой моды — биколор. В модели Evosquare Chrono из золота выполнены безель, отделка циферблата и заводной ключ. На фоне золотого ранта контрастно выделяются черные титановые винты. Из этого материала также изготовлены кнопки хронографа. Прозрачный циферблат из матового сапфирового стекла открывает вид на автоматический калибр.

КРАСНОЕ И ЧЕРНОЕ
Challenge-R 50 HF

Самое агрессивное цветовое сочетание — черно-красный контраст. Эту гамму дизайнеры CVSTOS выбрали для модели Challenge-R 50 HF. Угольно-черный корпус изготовлен из стали с покрытием PVD. Красные акценты расставлены в виде люминесцентных часовых меток и стрелок, отделки заводного ключа и счетчиков хронографа, а также отстрочки ремешка из кожи крокодила. Увлеченные материаловедением, инженеры CVSTOS изготовили заводную головку и кнопки хронографа из прочного титана — так часто используемые детали прослужат максимально долго. Кроме того, титановыми винтами усилен безель часов, имеющий необычную форму двенадцатигранника. Интересно, что в счетчиках на циферблате отсутствуют стрелки — вместо этого вращаются сами диски.

ЯЗЫК НЕ ЗАГОВАРИВАЙ

Получи подборку мнемонических стихов, которые помогут тебе не допускать 10 распространенных ошибок в разговорной речи. Мы считаем, что даже в беседе с друзьями за кружкой пива стыдно нарушать нормы литературного языка.

1. Одеть брюки или надеть?

Одеваю я Надежду, надеваю ей одежду.

- **Неправильно:** одеть брюки

2. Займи мне или одолжи мне?

Я занял у родителей денег
И не вернул, потому что бездельник.
/
Весной друг байк мне одолжил,
И я до лета не дожил.

- **Неправильно:** займи мне, я одолжил (в значении "взял взаймы")

3. Пожарник или пожарный?

Я тушил вагон товарный,
Потому что я пожарный.

- **Неправильно:** пожарник

4. Согласно чего или согласно чему?

Согласно царскому указу,
Боярам выбили по глазу.

- **Неправильно:** согласно указа

5. В Митино или в Митине, из Бутова или из Бутово? (Склоняются ли топонимы славянского происхождения, оканчивающиеся на -ово, -ево, -ино, -ыно)**

Баба Люба (сама живет в Митине)
Позвала зятя из Бутова на чаепитие.

- **Неправильно:** в Митино, из Бутово

6. Договоры или договора?

Мы не жулики, не воры,
Подписали договоры

- **Неправильно:** договора

7. Носок или носков, чулок или чулков?

Я оставил ей в залог
Пару синеньких чулок
И уехал сразу в Псков
С ящиком цветных носков.

- **Неправильно:** носок и чулков

8. По средАм или по срЕдам?

Не советую я вам
Напиваться по средАм.

- **Неправильно:** по срЕдам (дни недели)

9. Подпись/роспись

Агенты МОССАДа
Поймали араба, организовав засаду.
Сделав на фасаде еврейского
дома роспись,
Араб поставил в акте
сдачи-приемки не ту подпись.

- **Неправильно:** поставить в акте роспись

10. ОдноврЕменно/одновремЕнно?

Сразу две сказали одноврЕменно:
"Дорогой, похоже, я берЕменна".

- **Неправильно:** одновремЕнно

**Если во фразу добавить родовое слово ("город", "село"), топоним не склоняется. Пример: в районе Митино